

31 TAGE YOGAREISE

2026

 MIT LENA PILAR YOGA

www.lenapilaryoga.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			1 MOON YOGA 40 MIN.	2 YOGA FÜR DEN UNTEREN RÜCKEN. 21 MIN.	3 SELBST- FÜRSORGE 28 MIN.	4 NEUES VIDEO 40 MIN.
5 RÜCKENYOGA 29 MIN.	6 YOGA FÜR FREUDE 34 MIN.	7 COZY MORNING STRETCH 25 MIN.	8 KLARHEIT UND FOKUS 15 MIN.	9 YOGA FÜR DEN OBEREN RÜCKEN 30 MIN.	10 TWISTS 31 MIN.	11 EINKEHR YIN YOGA 40 MIN.
12 ROOT & RISE 30 MIN.	13 YOGA FÜRS IMMUNSYSTEM 22 MIN.	14 RESERVEN AUFFÜLLEN 20 MIN.	15 SLOW DOWN 22 MIN.	16 SCHULTERN NACKEN STRETCH 13 MIN.	17 SONNE MOND HATHA YOGA 50 MIN.	18 NEUES VIDEO 15 MIN.
19 GUTEN-ABEND- YOGA 34 MIN.	20 STARK UND FLEXIBEL 29 MIN.	21 YOGA ZUM STRESS LÖSEN 32 MIN.	22 FULL BODY YOGA STRETCH 22 MIN.	23 RÜCKENYOGA KOMPAKT 15 MIN.	24 MORNING GLOW 26 MIN.	25 KOMPL. HATHA YOGASTUNDE 55 ODER 60 MIN.
26 STRESSFREI - YOGA FÜR DIE HÜFTE. 37 MIN.	27 INNERER GLANZ 32 MIN.	28 SONNE IM HERZEN 20 MIN.	29 ENERGIE UND FOKUS 15 MIN.	30 YOGA FÜR BRUST & SCHULTERN 27 MIN.	31 MORGENYOGA 11 MIN.	 @lenapilaryoga