

# 31 TAGE YOGAREISE

 mit LENA PILAR YOGA

*"Von guten Mächten treu und still umgeben  
Behütet und getröstet wunderbar  
So will ich diese Tage mit euch leben  
Und mit euch gehen in ein neues Jahr"*

**Dietrich Bonhoeffer**  
Von guten Mächten (1. Strophe)

samstag	sonntag	montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag
1 MOON YOGA FLOW 2 - 32 Min	2 YOGA FÜR DEN RÜCKEN - 46 Min	3 GUTEN-MORGEN-YOGA - 30 Min	4 YOGA FÜR STARKE ARME & SCHULTERN - 25 Min	5 MOON YOGA FLOW 1 - 40 Min	6 FEIERABEND STRETCH - 16 Min	7 ATEM MEDITATION - 10 Min
8 SUN YOGA 1 - 30 Min	9 VINYASA MEETS YIN YOGA - 58 Min	10 YOGA GENTLE FLOW - 40 Min	11 PRANAYAMA - 16 Min	12 YOGA FLOW FÜR KRIEGER*INNEN - 24 Min	13 YOGA BEI INNERER UNRUHE - 44 Min	14 YOGA FÜR DEN OBEREN RÜCKEN 1 - 30 Min
15 YOGA ABENDROUTINE - 13 Min	16 HATHA YOGA FOKUS SCHULTERN - 55 Min	17 SUN YOGA 2 - 25 Min	18 GUTEN-ABEND-YOGA - 32 Min	19 FULL BODY STRETCH - 45 Min	20 YOGA BALANCE FLOW - 20 Min	21 METTA-MEDITATION - 15 Min
22 STRETCH SCHULTER & NACKEN - 13 Min	23 YIN YOGA FÜR DIE HÜFTE - 46 Min	24 YOGA FÜR DEN OBEREN RÜCKEN 2 - 26 Min	25 SUN YOGA FLOW 3 - 12 Min	26 YOGA FÜR DEN UNTEREN RÜCKEN - 31 Min	27 EASY MORNING YOGA - 16 Min	28 BRAHMARI ENTSPANNUNG - 16 Min
29 HIP STRETCH - 29 Min	30 HATHA YOGA EASY & SLOW - 55 Min	31 YIN YOGA FÜR DIE WIRBELSÄULE - 33 Min			Alle Videos kostenlos auf meinem YouTube-Kanal	 @lenapilaryoga  lenapilaryoga.de