

21 Tage Yogareise

2025



mit LENA PILAR YOGA



@lenapilaryoga

Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

1
WINTER
YIN YOGA
-
51:24 Min.

2
SONNENGRÜSSE
MIT
AFFIRMATIONEN
-
15:02 Min.

3
SELBSTFÜRSORGE
- HATHA YOGA ZUM
ABSCHALTEN
-
28:45 Min.

4
HAPPY HIPS
-
21:43 Min.

5
MORGENYOGA
-
11:11 Min.

6
BRUST UND
SCHULTERN
STRETCH
-
27:35 Min.

7
SUN YOGA -
ENERGETISIERENDE
PRAXIS
-
31:42 Min.

8
MOON YOGA -
BERUHIGENDE
PRAXIS
-
40:54 Min.

9
LICHTVOLL UND
LEBENDIG
MORGENYOGA
-
31:25 Min.

10
YOGA FÜR
INNEREN FRIEDEN
-
22:55 Min.

11
SCHULTERN
UND NACKEN
STRETCH
-
13:01 Min.

12
ROOT AND RISE -
YOGA ZUM ERDEN
& ENTFALTEN
-
30:42 Min.

13
YUMMY YOGA
STRETCH
-
21:21 Min.

14
EASY MORNING
YOGA
-
16:51 Min.

15
SONNE UND MOND
HATHA YOGA
-
50:01 Min.

16
(RE)BALANCE -
YOGA FÜRS
GLEICHGEWICHT
-
37:27 Min.

17
CORE - YOGA FÜR
DEN BAUCH
-
27:32 Min.

18
YOGA ZUM STRESS
LÖSEN
-
32:52 Min.

19
YOGA FÜR DEN
OBEREN RÜCKEN
-
30:16 Min.

20
RECONNECT -
HATHA YOGA ZUM
ERDEN
-
37:49 Min.

21
YOGA STRETCH
FÜR DEN UNTEREN
RÜCKEN
-
21:41 Min.