

YOGA PLAN *Jänner*

01.01 Meditation: Intention setzen 9 Minuten	02.01 Clarity & Power: Hatha Flow am Morgen 34 Minuten	03.01 Vollmond im Krebs: Yin Yoga Moon Class 70 Minuten	04.01 Morgen Yoga: Fließe mit dem Leben 31 Minuten	05.01 Yin Yoga Element Wasser 35 Minuten	06.01 Meditation: Atem Meditation 9 Minuten	07.01 Pranayama: 4:6 Atmung 10 Minuten
08.01 Morgen Yoga: Morgen Flow 15 Minuten	09.01 Hatha Flow: Feel Good Flow für trübe Tage 20 Minuten	10.01 Hatha Flow: Du bist genug! 40 Minuten	11.01 Meditation: Dankbarkeits- meditation 13 Minuten	12.01 Clarity&Power: Yin Yoga 40 Minuten	13.01 Yoga & Pilates: Faszien Yoga 60 Minuten	14.01 Hatha Flow: Flow um dich in dir zu sammeln 25 Minuten
15.01 Hatha Flow: Calm down & stretch it out 50 Minuten	16.01 HIIT meets Yoga #3 50 Minuten	17.01 Pranayama Feueratem & Wechselatmung 10 Minuten	18.01 Neumond im Steinbock: Deep Relax - Rücken & Geist entspannen 60 Minuten	19.01 Yin Yoga: Back to Balance 30 Minuten	20.01 Morgen Yoga - Durga die Superheldin 30 Minuten	21.1 Somatic Soul - Spanda 50 Minuten
22.01 Meditation Challenge #5 30 Minuten	23.01 Deep Relax: Stress Release Schulter & Nacken Ausgleich 30 Minuten	24.01 HIIT meets Yoga #2 50 Minuten	25.01 Morgen Yoga: Morgen Routine Asana.Atem. Meditation 30 Minuten	26.01 Yin Yoga Back to Balance Magen & Milz Meridian 40 Minuten	27.01 Yga & Pilates: Yoga Rücken nimm dir Raum für dich 60 Minuten	28.01 Pranayama Box Atmung 9 Minuten
29.01 Yin Yoga 7 Chakren 60 Minuten	30.01 Hatha Flow: Folge der Freude 40 Minuten	31.01 Morgen Yoga Morgen Routine 30 Minuten				