

30 Tage Yogabasics

Einfach
Dranbleiben



 So übst du mit den Videos - erste Hinweise für einen tollen Start (klick!)

1 Leichte Übungen für den unteren Rücken 15 min	2 Yoga nur im Liegen (bewusst & intensiv) 19 min	3 Hüfte dehnen 16 min	4 Hüfte öffnen 6 min	5 Meine 4 Lieblings- übungen für die Hüfte 20 min	6 Stärke den unteren Rücken 17 min
7 Rückenschmerzen vorbeugen & lösen 7 min	8 Intensive Dehnung des Psoas 25 min	9 Dehnen & Atmen Ängste auflösen 23 min	10 Mehr Bewegung: Tiefe Hocke 22 min	11 Sonnengruß richtig ausführen 3 min	12 Sonnengruß für Anfänger 9 min
13 Yoga am Morgen 22 min	14 Yoga Morgenroutine 9 min	15 Dehnen am Morgen 29 min	16 Einfache Übungen für jeden Tag 16 min	17 Flexibilität & Stabilität 16 min	18 18 Übungen langsam & bewusst 19 min
19 Abendroutine für Körper, Geist & Seele 9 min	20 Die perfekte Dehnroutine 23 min	21 Abendroutine für Flexibilität & Entspannung 27 min	22 Yoga-Übungen mit Wow-Effekt 14 min	23 Adduktoren dehnen 16 min	24 5 Übungen für deinen Rücken 15 min
25 Yoga Übungen leichter & kräftiger 8 min	26 Schulter & Nacken Verspannungen lösen 27 min	27 Wohlfühlen und Entspannen 25 min	28 Yoga gegen Ängste 15 min	29 Yoga bis ins hohe Alter 26 min	30 20 Übungen zum Entspannen 24 min

Zeig deine Liebe zum Yoga: ❤️ Teile das PDF gern mit deinen Yogafreunden & empfehle unseren Kanal weiter.

yogabasics.de