








WOCHENPLAN

MO		Öl für die Hüften (#40) 18min
DI		Yoga bei Schulter- & Nackenverspannungen (#103) 27min
MI		Magic Seven by YOGAMOUR (#152) 5min + Maitri-Sonnengruß revisited (#153) 13min
DO		Einfacher Mandala Flow (Remake von #26) (#125) 18min
FR		Yogamour & Fit: Superbauchmuskeln (#147) 14min
SA		Yin Yoga im Frühling (#199) 35min
SO		Sommerfest – Challenge Tag 1 65min