


WOCHENPLAN

MO		Yogamour & Fit: Starke Hände (#211) 13min + Karuna Sonnengruß (#213) 6min
DI		Yoga Quickie Doreen (#221) 15min + Die 4-7-8-Atemtechnik 5min
MI		Yoga-Quickie für die Hüftgelenke (#170) 15 Minuten fehlen
DO		Yin Yoga – Twist & relax (#186) 35min
FR		Yogamour & Fit: Superpopo (#141) 13 Minuten fehlen
SA		Kleines Chakren-Tuning für den ganzen Körper (#140) 19min
SO		Sommer-Challenge »Voll und ganz« – Tag 1 (#Live) 60min