



# 14 TAGE YOGA CHALLENGE

## FLEXIBILITÄT & INNERE STÄRKE



### W O C H E 1

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
<b>TUE DEINEM RÜCKEN ETWAS GUTES YOGA</b>	<b>GANZKÖRPER YOGA FLOW</b>	<b>SCHULTER &amp; NACKEN YOGA</b>	<b>YOGA DETOX FLOW</b>	<b>HÜFTÖFFNER YOGA</b>	<b>YOGA ZUM RÜCKEN KRÄFTIGEN &amp; DEHNEN</b>	<b>YOGA FÜR RÜCKEN &amp; HÜFTE</b>
15 MIN	20 MIN	10 MIN	20 MIN	15 MIN	20 MIN	15 MIN

### W O C H E 2

TAG 8	TAG 9	TAG 10	TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14
<b>SCHULTER &amp; RÜCKEN YOGA</b>	<b>POWER YOGA FLOW</b>	<b>GANZKÖRPER YOGA STRETCH</b>	<b>GANZKÖRPER YOGA</b>	<b>HERZÖFFNER YOGA</b>	<b>FULL BODY YOGA STRETCH</b>	<b>KRAFT &amp; INNERE STÄRKE YOGA</b>
15 MIN	25 MIN	20 MIN	20 MIN	20 MIN	15 MIN	20 MIN

