

DEIN YOGAPLAN

Du möchtest 2021 deine Yogapraxis regelmäßiger werden lassen oder endlich mit Yoga Yoga beginnen, aber brauchst einen richtigen Plan dafür? Hier ist er. Nimm dir diesen Wochenplan und praktiziere mindestens eine der vorgeschlagenen Einheiten am Tag. Die mit Nummern (1,2,3) versehenen Videos sind für absolute Angänger*innen und die anderen Videos für alle, die schon etwas länger dabei sind! Alle Videos findest Du frei verfügbar auf www.youtube.com/c/yangyoga
 Viel Spaß von Mate & Jo



morgens

1
 SERIE: YOGA FÜR EINSTEIGER
WARUM YOGA?
 Passt das zu mir?

20 MINUTEN
MORGENYOGA
 RÜHIGER TAGESBEGINN

abends

40 MINUTEN
AUSGEWOGENE KLASSE

108 MINUTEN
BEWEGUNGSFREIHEIT
 HÜFTEN & HÜFTBEUGER

MO

morgens

2
 SERIE: YOGA FÜR EINSTEIGER
WIE ATMEN WIR?
 Zweck des ATEMES!

20 MINUTEN
MORGENYOGA
 DYNAMISCHER TAG

abends

40 MINUTEN
KREATIVER FLOW
 AITASHIENEN - Neues wagen

30 MINUTEN
KRAFTVOLLER FLOW
 LOCKERER RÜCKEN

DI

morgens

3
 SERIE: YOGA FÜR EINSTEIGER
DIE SONNENGRÜSSE
 Wie das verändert?

40 MINUTEN
WIDERSTANDS-KRAFT
 RESILLENZ

abends

40 MINUTEN
YANG FLOW #1

90 MINUTEN
KRAFT-BALANCE
 ARME & SCHULTERN

MI



morgens

4
 SERIE: YOGA FÜR EINSTEIGER
DIE STANDHALTUNGEN
 Mehr Selbstvertrauen

35 MINUTEN
MORGENYOGA
 Tägliche Hüften

abends

75 MINUTEN
HÜFTÖFFNER

108 MINUTEN
YANG POWER MATE
 KRAFTVOLL & ZENTRIERT

DO

morgens

30 MINUTEN
MORGEN-YOGA
 DURCHÄRKELEN

75 MINUTEN
TAPAS-YOGA
 LEBENSSTYL

abends

60 MINUTEN
ALLES MEINS

90 MINUTEN
KRAFT + FREIHEIT
 für deine Schultern

FR

morgens

30 MINUTEN
MORGEN-YOGA

40 MINUTEN
FULL BODY ENERGY
 ZUM MÜDTEKAMPF

abends

30 MINUTEN
RÜCKZUG DER SINNE
 Resto'hard

40 MINUTEN
ENTSPANNUNG FÜR
 HÜFTE & RÜCKEN

SA

morgens

40 MINUTEN
SONNENGRÜSSE SPEZIAL
 MORGENROUTINE

37 MINUTEN
YANG FLOW #2

abends

40 MINUTEN
ABENDYOGA

30 MINUTEN
YANG FLOW #4
 Adios Power

SO

