

# 31 Tage Yoga Challenge mit Nicole

sanftes Hatha Yoga



Yoga am Morgen

1

Yoga im Stehen



Yoga am Morgen

2

einfacher Sonnengruß



Yoga am Morgen

3

Hatha Twist



Yoga am Morgen

4

Core/Rumpf Stretch



10 Minuten Abend Yoga

5

Meditation am Teich



Yoga am Morgen

6

stehend & balanciert starten



Yoga am Morgen

7

Yoga für den Rumpf



Yoga am Morgen

8

Kapalabhati

Wach mit dem Feueratem für Anfänger



Yoga am Morgen

9

stehender Morning-Flow



Yoga am Morgen

10

Affirmationsmeditation gestärkt in den Tag



Yoga am Morgen

11

Yoga im Bett starte deinen Tag mit Yoga



Yoga am Morgen

12

den Rücken aktivieren



Yoga am Morgen

13

Vinyasa Flow für den Morgen



Yoga am Morgen

14

bewusst den Atem spüren



Yoga am Morgen

15

Wechselatem & sanfter Stretch



Yoga am Morgen

16

Power am Morgen mit Yoga



Yoga am Morgen

17

den Brustkorb öffnen



Yoga am Morgen

18

Yoga im Bett mit Yoga in den Tag



Yoga am Morgen

19

meditier mit mir



Yoga am Morgen

20

Tadasana erleben



Yoga am Morgen

21

der Sonnen-Atem



Yoga am Morgen

22

Yoga im Stehen den Geist entschleunigen



Yoga am Morgen

23

die Hüften wecken



Yoga am Morgen

24

sanftes Hatha für deine Adduktoren



Yoga am Morgen

25

Yoga im Bett sanft den Körper wecken



Yoga am Morgen

26

Yoga im Stand



Yoga am Morgen

27

meditier mit mir im Wald



Yoga am Morgen

28

Umkehrhaltungen



Yoga am Morgen

29

Hatha Yoga für den ganzen Körper



Yoga am Morgen

30

Janu Shirsasana Flow



Yoga am Morgen

31