



YouTube yogaplan

FEBRUAR 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1 Schulter & Nacken 10 Minuten	2 Energie & Lebenskraft 15 Minuten	3 Sanftes Morgen Yoga 15 Minuten	4 Ganzkörper Flow (mit Nyle 🐾) 30 Minuten	5 Slow Down Yoga 30 Minuten
6 Bali Morgenroutine 17 Minuten	7 Better Posture + Back Pain Stretch 20 Minuten	8 Kraft & Mobility 26 Minuten	9 Rücken Yoga Express 15 Minuten	10 Sunshine Morning 15 Minuten	11 Entspannt & Beweglich 40 Minuten	12 Strong Flow 28 Minuten
13 Du bist Genug Meditation 12 Minuten	14 Hüftöffner & Rücken 24 Minuten	15 Full Body Stretch 15 Minuten	16 Open your Heart 22 Minuten	17 Yoga Pause 12 Minuten	18 Hips Like Honey 27 Minuten	19 Stretch to Mermaid 30 Minuten
20 Morgenroutine im Bett 5 Minuten	21 Selfcare Yoga 30 Minuten	22 Yoga Energizer 15 Minuten	23 Neck & Shoulder + Low Back Stretch 25 Minuten	24 Morning Stretch 10 Minuten	25 Slow Yoga 25 Minuten	26 Yoga gegen Rückenschmerzen 45 Minuten
27 Deep Stretch Routine 30 Minuten	28 Strong & Beautiful 20 Minuten					

BY MADY MORRISON

Youtube: youtube.com/madymorrison

Instagram: [@madymorrison](https://www.instagram.com/madymorrison)