

*M<sub>o</sub>*

easy Morning  
15 Min

Leichtigkeit  
25 Min

Schultern &  
Nacken  
15 Min

Morgen Stretch  
10 Min

Love Flow  
25 Min

kurze  
Entspannung  
10 Min

perfekter Morgen  
15 Min

happy Body  
30 Min

Selbstheilung  
Yin  
25 Min

ängste lösen  
12 Min

Morgen Stretch  
10 Min

relax & let go  
20 Min

Hands free  
20 Min

Selfcare Morning  
25 Min

Sommer Morgen  
10 Min

Vorbeugen  
40 Min

After Work  
12 Min

go with the Flow  
25 Min

kraftvoller Morgen  
15 Min

Entspannung  
Yin  
50 Min

Morning Glow  
30 Min

Happy Morning  
15 Min

Selbstliebe  
15 Min

fantastischer  
Morgen  
15 Min

Abend Yoga &  
Meditation  
25 Min

Stretch & Relax  
25 Min

Yoga für Surfer  
12 Min

morning kickstart  
10 Min

FIND YOUR *Flow*

28 TAGE SANFTES YOGA FÜR ANFÄNGER