

FIT IN DEN FRÜHLING

7 Tage Yoga-Challenge

Fitter Start in die Woche

Mo



Fit für jeden Tag
mit: Nancy Krüger
31 Minuten



Zack warm!
mit: Elena Lustig
13 Minuten

Sonniger Dienstag

Di



Morgen-Yoga
mit: Nancy Krüger
15 Minuten



Good Morning Sunshine
mit: Julia Rakus
27 Minuten

Alles für eine starke Mitte

Mi



Powerhouse
mit: Nancy Krüger
22 Minuten



Starkes Zentrum
mit: Barbi Krippner
22 Minuten

Einfach fließen

Do



Sonnengruß im Zeichen des Wassers
mit: Nancy Krüger
26 Minuten



Guten Morgen Yogi:ni
mit: Victoria Fandl
17 Minuten

Bewegung für mehr Energie

Fr



Power Espresso
mit: Nancy Krüger
19 Minuten



Energie Quickie
mit: Danja Lutz
34 Minuten

Kraft zum Wochenende

Sa



Kraftvolle Morgenpraxis
mit: Nancy Krüger
21 Minuten



Yoga für mehr Kraft
mit: Elena Lustig
29 Minuten

Let's celebrate Life!

So



geschmeidiger Tagesstart
mit: Nancy Krüger
17 Minuten



Kriya für deine Vitalität
mit: Caroline Eder
31 Minuten