

Meine Yogaroutine

1. Finde dein WARUM!

2. Rückblick: Wann & wie hast du zuletzt Yoga praktiziert?

Wochentage, Uhrzeiten, im Studio oder daheim mit Video?

3. Wie sieht dein Alltag aus? Wann hast du Freizeit?

Hast du mehr Zeit morgens oder abends, wochentags oder am Wochenende?

4. Wie möchtest du Üben?

Möchtest du daheim üben? Oder in einem Yogastudio? Bist du schon so fortgeschritten, dass du ohne Anleitung übst? Oder möchtest du Unterstützung von Videos? Was sind deine liebsten Yogavideos?

5. Erstelle deinen Plan!

Nutze dafür den Wochenplan anbei. Vergiss nicht, bei der Erstellung realistisch zu bleiben und dich lieber langsam zu steigern.

Hier noch ein paar Tipps:

- Plane deine Yogaeinheiten ein, wie jeden anderen Termin!
- Schreibe die Einheiten jede Woche in deinen Kalender.
- Suche dir eine/n Freund/in für eine 30-Tage-Challenge
- Plane ruhige & sportlichere Einheiten ein.

Meine Yogaroutine

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Auf die Matte,
fertig,
los!