

21 DAGES YOGACHALLENGE

Dag 1 Bevæg dig med åndedrættet 30 min	Dag 2 Smart start 20 min	Dag 3 Vinyasa – en god start 30 min	Dag 4 Snyd dig igang 10 min	Dag 5 Hverdagsblødhed 10 min	Dag 6 Yoga for løbere 20 min	Dag 7 Find ned i kroppen 20 min
Dag 8 Pas på nakke, skuldre og håndled 20 min	Dag 9 Gå planken ud 15 min	Dag 10 Genfind smidigheden 15 min	Dag 11 Mærk åndedrættet 30 min	Dag 12 Liggende due og twisted roots 20 min	Dag 13 Balance i bevægelse 15 min	Dag 14 Førstehjælp til stressede skuldre 20 min
Dag 15 Sofakartoffelflow 25 min	Dag 16 Fokus og klarhed 20 min	Dag 17 Powerbooster 30 min	Dag 18 Yoga til dig med alt for lidt tid 15 min	Dag 19 Find dit flow via naturlig bevægelse 30 min	Dag 20 Dans dit hjerte 15 min	Dag 21 Kernekraft 30 min