

# 21 DAGES YOGACHALLENGE

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