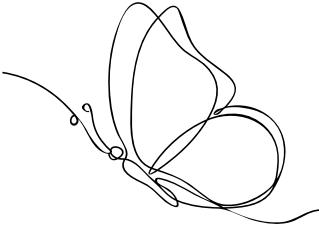


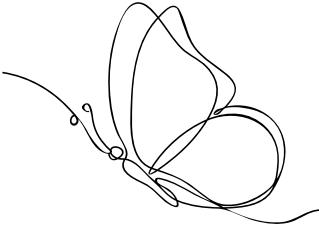
# Align - 30 Tage Yoga & Pilates



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Tag 1</b> 15M Self-Care Yoga Stretch	<b>Tag 2</b> 10M Yogalates: Bauch, Beine, Po	<b>Tag 3</b> 15M Yogalates: gute Haltung	<b>Tag 4</b> 5M Yoga am Morgen	<b>Tag 5</b> 10M Yoga für Gleichgewicht	<i>Pause</i>	<b>Tag 7</b> 20M Yoga am Stuhl: Balance
<b>Tag 8</b> 10M Yoga: Sonnengruß A+B	<b>Tag 9</b> 10M Yogalates: Gesäß & Core	<b>Tag 10</b> 10M Yoga im Stehen	<b>Tag 11</b> 10M Yoga mit Intention <i>Neumond Flow</i>	<b>Tag 12</b> 10M Yoga: mobiler Rücken	<i>Pause</i>	<b>Tag 7</b> 20M Feel Good Yoga Flow
<b>Tag 15</b> 20M Ganzkörper Yogalates	<b>Tag 16</b> 10M Sunrise Yoga Flow	<b>Tag 17</b> 15M Pilates: Gesäß & Bauch	<b>Tag 18</b> 10M Anti-Stress Restorative Yoga	<b>Tag 19</b> 15M Yoga Workout <i>Hallmond Flow</i>	<i>Pause</i>	<b>Tag 21</b> 20M Yoga im Stehen
<b>Tag 22</b> 10M Oberkörper Yoga Workout:	<b>Tag 23</b> 15M Yogalates: Happy Hips	<b>Tag 24</b> 8M Yoga zum Einschlafen	<b>Tag 25</b> 15M Yoga: Energie & Fokus <i>Vollmond Flow</i>	<b>Tag 26</b> 15M Core Yoga Workout: Crow	<i>Pause</i>	<b>Tag 28</b> 20M Yoga für den Rücken
<b>Tag 29</b> 15M Yogalates Workout	<b>Tag 30</b> 10M Sunset Yoga	<b>Bonus Video:</b> 60M Feel Good Yoga Flow	<b>Motivation:</b>			



# Align - 30 Tage Yoga & Pilates



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Tag 1</b> 15M Self-Care Yoga Stretch	<b>Tag 2</b> 10M Yogalates: Bauch, Beine, Po	<b>Tag 3</b> 15M Yogalates: gute Haltung	<b>Tag 4</b> 5M Yoga am Morgen	<b>Tag 5</b> 10M Yoga für Gleichgewicht	<i>Pause</i>	<b>Tag 7</b> 20M Yoga am Stuhl: Balance
<b>Tag 8</b> 10M Yoga: Sonnengruß A+B	<b>Tag 9</b> 10M Yogalates: Gesäß & Core	<b>Tag 10</b> 10M Yoga im Stehen	<b>Tag 11</b> 10M Yoga mit Intention <i>Neumond Flow</i>	<b>Tag 12</b> 10M Yoga: mobiler Rücken	<i>Pause</i>	<b>Tag 7</b> 20M Feel Good Yoga Flow
<b>Tag 15</b> 20M Ganzkörper Yogalates	<b>Tag 16</b> 10M Sunrise Yoga Flow	<b>Tag 17</b> 15M Pilates: Gesäß & Bauch	<b>Tag 18</b> 10M Anti-Stress Restorative Yoga	<b>Tag 19</b> 15M Yoga Workout <i>Halbmond Flow</i>	<i>Pause</i>	<b>Tag 21</b> 20M Yoga im Stehen
<b>Tag 22</b> 10M Oberkörper Yoga Workout:	<b>Tag 23</b> 15M Yogalates: Happy Hips	<b>Tag 24</b> 8M Yoga zum Einschlafen	<b>Tag 25</b> 15M Yoga: Energie & Fokus <i>Vollmond Flow</i>	<b>Tag 26</b> 15M Core Yoga Workout: Crow	<i>Pause</i>	<b>Tag 28</b> 20M Yoga für den Rücken
<b>Tag 29</b> 15M Yogalates Workout	<b>Tag 30</b> 10M Sunset Yoga	<b>Bonus Video:</b> 60M Feel Good Yoga Flow	<b>Motivation:</b>			

