|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **YOGA Woche:** | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** | **Samstag** | **Sonntag** |
| Datum |  |  |  |  |  |  |  |
| Meditation |  |  |  |  |  |  |  |
| Sonnengrüße & Asanas |  |  |  |  |  |  |  |
| Pranayama |  |  |  |  |  |  |  |
| Kriyas |  |  |  |  |  |  |  |
| Achtsamkeit beim ... |  |  |  |  |  |  |  |
| Worüber ich mich Heute gefreut habe... |  |  |  |  |  |  |  |
| Was ich heute gut gemacht habe... |  |  |  |  |  |  |  |
| Was ich mir heute gegönnt habe... |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **YOGA Woche:** | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** | **Samstag** | **Sonntag** |
| Datum |  |  |  |  |  |  |  |
| Meditation |  |  |  |  |  |  |  |
| Sonnengrüße & Asanas |  |  |  |  |  |  |  |
| Pranayama |  |  |  |  |  |  |  |
| Kriyas |  |  |  |  |  |  |  |
| Achtsamkeit beim ... |  |  |  |  |  |  |  |
| Worüber ich mich Heute gefreut habe... |  |  |  |  |  |  |  |
| Was ich heute gut gemacht habe... |  |  |  |  |  |  |  |
| Was ich mir heute gegönnt habe... |  |  |  |  |  |  |  |