



OMSTART

Spellistan "Omstart – yogamala september 2020" finns på [Youtube.com/yogamalasweden](https://www.youtube.com/yogamalasweden)

SEPTEMBER 2020 YOGAKALENDER MED YOGAMALA

#YOGAMALAOMSTART

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
	1 Yogapass nybörjare för hela kroppen 15 min	2 Yogapass 30 min med fokus på höften 30 min	3 Yogapass 15 min avslappnande & lugn yoga för alla 15 min	4 Yogapass för ländryggen 10 min	5 Yinyogapass för övre delen av ryggen 25 min	6 Yogapass för hela kroppen 30 min
7 Yogapass 15 min för att minska stress 15 min	8 Yoga för magstyrka 10 min	9 Slow flow Yoga 20 min	10 Yogapass stretcha höften med yinyoga 25 min	11 Morgonyoga 15 min	12 Flödande yinyoga yogapass 30 min	13 Yogaflow för ryggen 30 min
14 Yogapass 20 min ryggen (övre rygg) 20 min	15 Yogapass 20 min fokus styrka & stabilitet 20 min	16 Yogapass för att öppna upp höften 20 min	17 Yogapass för att stretcha ryggen & sidokroppen med yinyoga 25 min	18 Yogapass 10 min nybörjare för hela kroppen 10 min	19 Yogapass för nybörjare 30 min	20 Yogapass för styrka och stabilitet 30 min
21 Yogapass för bröstryggen 15 min	22 Yogapass 20 min Hello Styrka 20 min	23 Yogapass nybörjare lugn yoga 15 min	24 Yogapass 20 min stretcha psoas muskeln 20 min	25 Morgonyoga i sängen 5 min	26 Väck kroppen med yoga 30 min	27 Yogapass för ryggen 30 min
28 Yoga nidra på svenska 15 min	29 Yogapass för att stärka magmuskeln & core 15 min	30 Yogapass 20 min kvällsyoga 20 min			Yogamala.se Facebook.com/yogamalasweden Instagram.com/yogamala Youtube.com/yogamalasweden	