



OMFAMNA

Spellistan "Omfamna – november 2020" finns på Youtube.com/yogamalasweden

NOVEMBER 2020 YOGAKALENDER MED YOGAMALA

måndag	tisdag	onsdag	Torsdag	fredag	lördag	söndag
						1 Yoga flow för ryggen (30 min)
2 Yogapass solhälsningar för nybörjare (15 min)	3 Yogapassför bröstryggen (15 min)	4 Yogapass stretcha musklerna runt höften(20 min)	5 Yogapass för nacke och axlar (10 min)	6 Yogapass på jobbet – fokus nacke (5 min)	7 Yogapass för benstyrka, kontroll & balans (20 min)	8 Yogapass stretcha psoas muskeln yinyoga (20 min)
9 Yogapass fokus styrka och stabilitet (20 min)	10 Wake up your core (15 min)	11 Yogapass för ländryggen (10 min)	12 Yogapass för detox och magen (18 min)	13 Yogapass på jobbet – fokus rygg (4 min)	14 Yogapass utan belastning på händerna (35 min)	15 Yogapass stretcha höften med yinyoga (25 min)
16 Yogapass för hela kroppen fokus rygg (16 min)	17 Yoga för arm- och ryggstyrka (18 min)	18 Yogapass för ryggen (20 min)	19 Morgonyoga i sängen (8 min)	20 Yogapass – fokus handlederna (4 min)	21 Yogapass för balans (20 min)	22 Yogapass stretcha baksida lår med yinyoga (20 min)
23 Morgonyoga (15 min)	24 Yogapass för styrka (15 min)	25 Yogapass för att stretcha kroppen (15 min)	26 Effektiv vila och återhämtning (15 min)	27 Tips: Hur du hanterar stress och ångest (6 min)	28 Yoga flow med solhälsningar (25 min)	29 Yogapass stretcha sidokroppen (25 min)
30 Yogapass för hela kroppen (10 min)	www.yogamala.se Facebook.com/yogamalasweden Instagram.com/yogamala Youtube.com/yogamalasweden				#yogamalasweden	