



ÖNSKEUTMANINGEN

FEBRUARI 2021 YOGAKALENDER MED YOGAMALA

Spellistan "Yoga – en önskeutmaning" finns på [Youtube.com/yogamalasweden](https://www.youtube.com/yogamalasweden)

måndag	tisdag	onsdag	Torsdag	fredag	lördag	söndag
1 Yogapass 15 min för hela kroppen med fokus på rygg och höft (15 min)	2 Väck kroppen med yoga (30 min)	3 Yogapass för att stretcha ryggen och sidokroppen med yinyoga (25 min)	4 Yogapass för styrka. Bygg styrka och stabilitet med detta pass (15 min)	5 Yogapass på jobbet – yogaövningar fokus rygg (4 min)	6 Yogapass som fokuserar på benstyrka, magstyrka och balans (30 min)	7 Yogapass med fokus på höften (30 min)
8 Yogapass för löpare – stretcha lår, höft, vad och fötter (20 min)	9 Flow to garudasana (30 min)	10 Yinyoga för höftens utsida (20 min)	11 Yogapass 20 min kvällsyoga (20 min)	12 Yogapass för (8 min)	13 Yogapass för ryggen (33 min)	14 Yogapass för styrka och stabilitet (29 min)
15 Yogapass för benstyrka, kontroll och balans (20 min)	16 Slow flow yoga (20 min)	17 Yogapass 20 min stretcha psoas muskeln med yinyoga (20 min)	18 Yoga för magstyrka (10 min)	19 Morgonyoga i sängen (8 min)	20 Yogapass med fokus sidoplankan (28 min)	21 Yogapass med en twist (vridningar) (29 min)
22 Yogapass 20 min fokus styrka och stabilitet (20 min)	23 15 min yoga för nacke och axlar (15 min)	24 Yoga flow med solhälsningar (26 min)	25 Yogapass för att öppna upp höften (18 min)	26 Yogapass för bröstryggen (14 min)	27 Vinyasa yogapass utan belastning på händerna (34 min)	28 Yoga Nidra på svenska – meditation och avslappning (15 min)

www.yogamala.se Facebook.com/yogamalasweden
Instagram.com/yogamala Youtube.com/yogamalasweden

#yogamalasweden