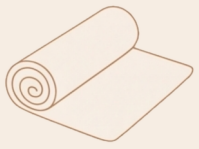




Mein Yoga-Plan



Woche: _____



Montag

Übungen

Dauer

Gefühl

Dienstag

Übungen

Dauer

Gefühl

Mittwoch

Übungen

Dauer

Gefühl

Donnerstag

Übungen

Dauer

Gefühl

Freitag

Übungen

Dauer

Gefühl

Samstag

Übungen

Dauer

Gefühl

Sonntag

Übungen

Dauer

Gefühl

Intention der Woche

Lieblingsposen

