

August Yin & Soma

2026

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						lymphatic yin yoga light 25 minuten 1
NEW 2	löse faszien & lymphsystem in den hüften somatic slow yoga (wie yin yoga) 30 minuten 3	lymphatic sommer yin yoga 25 minuten 4	YIN YOGA 50 minuten 5	somatic yin rücken release 35 minuten 6	25 minuten sanfte stille YIN YOGA 7	sanftes reset yin yoga 8
NEW 9	tiefe ruhe yin yoga 35 minuten 10	35 minuten selfcare yin vagusnerv aktivieren & cortisol senken 11	35 minuten yin yoga deep stretch 12	energetisches yin yoga 25 minuten 13	morgenritual yin yoga 20 minuten 14	restore. 30 min yin yoga 15
NEW 16	15 minuten morgen yin yoga stretch 17	aktiviere deinen VAGUSNERV YIN YOGA 25 minuten 18	gentle morning somatic yin yoga 15 minuten 19	lymph liebe faszien release lymphdrainage 15 minuten 20	yin yoga für regentage 21	yin yoga FÜR INNERE RUHE 22
NEW 23	yin yoga FÜR DEN SOMMER 24	SELBSTLIEBE yin yoga 25 minuten 25	yin yoga RÜCKEN 25 minuten 26	VIELSITZER yin yoga 25 minuten 27	sanftes MORGEN YIN 20 minuten 28	heilendes YIN YOGA 40 minuten 29
NEW 30	lymphatic yin yoga light 40 minuten 31					