

September Yin & Soma

2026

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		somatic yin yoga light 30 minuten 1	35 minuten selfcare yin vagusnerv aktivieren & cortisol senken 2	herzgeflüster yin yoga 30 minuten 3	yin yoga 35 minuten 4	lymphatic sommer yin yoga 25 minuten 5
NEW 6	somatic yin rücken release 35 minuten 7	löse faszien & lymphsystem in den hüften somatic slow yoga (wie yin yoga) 30 minuten 8	15 minuten somatic stretch 9	tiefe ruhe yin yoga 35 minuten 10	lymph liebe faszien release lymphdrainage 15 minuten 11	ganzkörper DETOX YIN 50 minuten 12
NEW 13	morgenritual yin yoga 20 minuten 14	lymphatic yin yoga light 25 minuten 15	35 minuten somatic YOGA 16	VIELSITZER yin yoga 25 minuten 17	YIN YOGA 50 minuten 18	gentle morning somatic yin yoga 15 minuten 19
NEW 20	25 minuten lymphatic yoga 21	yin yoga RÜCKEN 25 minuten 22	full body yin yoga 23	sanftes reset yin yoga 24	SLOW YIN YOGA raus aus dem Überlebensmodus 60 minuten 25	lymphatic yin yoga light 40 minuten 26
NEW 27	faszien lösen & lymphfluss anregen somatic FASCIA RELEASE 10 minuten 28	in 20 min STRESSLOS somatic yoga 29	15 minuten morgen yin yoga stretch 30			