

new habit 21 TAGE CHALLENGE

BeeAthletica

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
WOCHE 1	1. YOGAWORKOUT Core ○ ○ ○ ○ ○	2. YOGA Energy Flow ○ ○ ○ ○ ○	3. YOGA Stretch yourself ○ ○ ○ ○ ○	4. YOGAWORKOUT Legs ○ ○ ○ ○ ○	5. YOGA flexible Hamstrings ○ ○ ○ ○ ○	6. YOGA Vinyasa flow 1 ○ ○ ○ ○ ○	7. MEDITATION ich bin geborgen ○ ○ ○ ○ ○
WOCHE 2	8. YOGAWORKOUT Upper Body ○ ○ ○ ○ ○	9. YOGA Twist & Shine ○ ○ ○ ○ ○	10. YOGA Vinyasa flow 2 ○ ○ ○ ○ ○	11. MEDITATION Alles fließt ○ ○ ○ ○ ○	12. YOGA Sideplank Flow ○ ○ ○ ○ ○	13. YOGAWORKOUT Booty Burn ○ ○ ○ ○ ○	14. YOGA Stretch Lower back ○ ○ ○ ○ ○
WOCHE 3	15. YOGA Welcome inner Strength ○ ○ ○ ○ ○	16. YOGAWORKOUT Power Full ○ ○ ○ ○ ○	17. YOGA Stretch Hips ○ ○ ○ ○ ○	18. YOGA Vinyasa flow 1 ○ ○ ○ ○ ○	19. MEDITATION ich bin entschlossen ○ ○ ○ ○ ○	20. YOGAWORKOUT Powerbody ○ ○ ○ ○ ○	21. YOGA Fullbody flexibility ○ ○ ○ ○ ○

YOU TUBE

youtube.com/beatetschirch

yoga
lover