



Du suchst aus!
Bezahlst vorab per Paypal und
Du bekommst sofort die Freigabe für eines dieser
Videos:

1. Vollkommen in Balance

Bring Dich, Deinen Geist und Deine Seele in Gleichgewicht.
Richte Dich aus - finde Deine Mitte. Mit dieser Praxis bist Du
wieder Vollkommen in Balance.

Videolänge: 20:51 Minuten

Euro: 2,99

2. Yogapause für zwischendurch / Video 1

Sollte Dein Alltag wenig Zeit hergeben, dann nutze diese
Yogapause für zwischendurch.

Videolänge: 23:49 Minuten

Euro: 2,99

3. Yogapause für zwischendurch / Video 2

Am Morgen, am Abend oder einfach mal Zwischendurch... Du
kannst diese kraftvolle Sequenz jederzeit praktizieren, wenn Dir
danach ist.

Videolänge: 29:30 Minuten

Euro: 2,99



4. Let it Flow

Mit diesem Yogavideo kannst Du etwas intensiver yogieren und ist für Dich geeignet, wenn Du schon einige Zeit Yoga praktizierst. Lass die Asanas fließen - Let it Flow.

Videolänge: 24:54 Minuten

Euro: 2,99

5. Herzöffnende Haltungen

Herzöffnende Haltungen oder auch Rückbeugen genannt, kannst Du optimal praktizieren um den Brustraum zu weiten und dabei tief und gleichmäßig zu atmen. Öffne Dein Herz!

Videolänge: 24:54 Minuten

Euro: 2,99

6. Yoga für den Rücken

Wenn Dein Rücken schmerzt und Du eine Pause brauchst, um wieder Entspannung in den Rücken zu bringen, dann wäre diese Yogaeinheit perfekt für Dich. Außerdem kannst Du dieses Video direkt nach dem Aufwachen, in Deine Morgenroutine, einbauen um so gut gedehnt in den Tag zu starten. Probiere es gern aus.

Videolänge: 16:31 Minuten

Euro: 2,99



7. Drehhaltungen und Hüftöffner

Bei dieser Yoga-Einheit widmest Du Dich den Hüftöffnenden- und Drehhaltungen? Zwei klassische Inhalte aus dem Hatha Yoga, die definitiv nicht fehlen dürfen.

Videolänge: 27:14 Minuten

Euro: 2,99

8. Kräftigende Standhaltungen

Stabil, erdend und kraftvoll ist diese Frequenz. Viel Spaß beim Yogaflow mit intensiven Standhaltungen.

Videolänge: 58:45 Minuten

Euro: 5,00

9. Kraftvoller Flow

Möchtest Du dynamisch praktizieren? Dann ist dieser Herbstflow genau das Richtige für Dich. Also Matte ausrollen und los gehts.

Videolänge: 38:26 Minuten

Euro: 5,00

10. Yin Yoga

Entspannt und ruhig. Yin Yoga für Deine verdiente Auszeit und dem Gefühl von innerem Frieden.

Probier es aus.

Videolänge: 28:00 Minuten

Euro: 2,99



11. Yoga Workout

Absolute Power! Dynamisch! Kraftvoll!

Bring Dein Herz- und Kreislaufsystem mal so richtig in Schwung.

Videolänge: 34:30 Minuten

Euro: 5,00

12. Yoga für Anfänger Part 2

Das erste Anfängervideo hat Dir gut gefallen? Dann direkt wieder auf die Matte und weiter geht es. Jeder Yogi hat mit den Grundhaltungen angefangen. Also bleib dran!

Videolänge: 27:25 Minuten

Euro: 2,99

Yoga Friends Youtube Video Übersicht



In der Gestaltung der Videos steckt eine Menge Zeit und Arbeit. Daher erlaube ich mir diese persönlichen Videos zum Teil zu berechnen:

Preisgestaltung:

Videos bis 15 Min.

kostenfrei

Videos 15-30 Min.

Euro: 2,99

Videos ab 30 Min.

Euro: 5,00

Weitere Videos in Bearbeitung:

Yoga Workouts

Yoga Yin Yoga Chakren

Yin Yoga für Schwangere

Yoga für Teenager (for free)

Yoga Komplett gedehnt

Solltest Du einen Wunsch haben mit welchem Video-Thema Du zu Hause praktizieren möchtest, lass es mich wissen.