

Yoga Tagebuch

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Summe	Vorsatz
Asanas									
Pranayama									
Meditation									
Mantra singen									
Mouna (Schweigen)									
Kriyas (Reinigungsübungen)									

Abkürzungen:

SN: Surya Namaskar

JN: Jalal Neti