

JANUAR YOGA CHALLENGE 2026

mit Mascha Trietsch

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
			 1 21 min	LIVE KLASSE 2 7:30–8:30	 3 26 min	NEUES VIDEO  4 33 min
 5 33 min	LIVE KLASSE 6 18:30–19:30	 7 25 min	 8 17 min	LIVE KLASSE 9 7:30–8:30	 10 34 min	ASHTANGA INTRO 47 min ASHTANGA INTRO 2 SERIE 53 min 11
 12 21 min	LIVE KLASSE 13 18:30–19:30	 14 10 min	 15 35 min	LIVE KLASSE 16 7:30–8:30	 17 33 min	NEUES VIDEO  18 25 min
 19 23 min	LIVE KLASSE 20 18:30–19:30	 21 24 min	 22 13 min	LIVE KLASSE 23 7:30–8:30	LIVE KLASSE 24 10:00–11:30	Pranayama 11 min YOGA STRETCH IM LIEGEN 16 min 25 16 min
 26 24 min	LIVE KLASSE 27 18:30–19:30	 28 36 min	 29 16 min	LIVE KLASSE 30 7:30–8:30	 31 33 min	30€ Special Für alle 10 Live Klassen

JANUAR YOGA CHALLENGE 2026

mit Mascha Trietsch

Ich freue mich sehr darauf mit der Challenge gemeinsam mit dir ins neue Jahr zu starten und dich darin zu unterstützen eine tägliche Yoga-Routine aufzubauen. Um alle Infos zur Challenge sowie wöchentliche Updates und Nachrichten von mir per Mail zu bekommen, melde dich auf jeden Fall auch für die Challenge Mailingliste an.

Die YouTube Videos haben unter der Woche eine Länge zwischen 10 und 30 Minuten, am Wochenende maximal 50 Minuten.

Die wöchentlichen Live Klassen sind 60 Minuten lang, die Special Klasse am 24.01. 90 Minuten. Am 10., 14. und 25.01. findest du zwei Videos im Plan, jeweils ein Asana Video plus ein Video zu Meditation/Pranayama. Wenn du die Zeit hast mach gerne beide Videos und starte jeweils mit dem Meditation-/Pranayamavideo. Wenn dir das zu viel ist, wähle einfach ein Video aus.

Am 11.01. hast du die Wahl zwischen zwei Videos – du kannst entweder das Intro Video für die erste oder die zweite Ashtanga Serie machen.

Solltest du es mal nicht schaffen eine komplette Einheit zu machen, mach gerne einfach so lange mit, wie es für dich möglich ist (das gilt für die Videos genauso wie die Live Klassen). Ziel der Challenge ist es jeden Tag auf die Matte zu gehen und sich zumindest kurz Zeit für die Yoga Praxis zu nehmen (auch wenn es mal nur 5 Minuten ruhig sitzen, oder ein paar Sonnengrüße sind). Hör auf dich und deinen Körper und versuche ungezwungen und mit Leichtigkeit an diese Challenge ranzugehen.

YOUTUBE VIDEOS

- Über das PDF gelangst du per Klick direkt zu dem jeweiligen Video des Tages.
- Auf meinem YouTube Kanal findest du außerdem eine Januar Yoga Challenge Playlist mit allen Videos in der richtigen Reihenfolge.
- Manche Videos haben einen Titel wie ‚Abend Yoga‘, ‚Morgen Yoga‘, etc. Wenn dir das zeitlich nicht passt, kannst du sie natürlich flexibel verschieben und zu einer anderen Tageszeit machen.

ONLINE LIVE KLASSEN

- Die Teilnahme an den Live Klassen erfolgt über mein Eversports Online Studio.
- Alle Klassen werden mit Zoom übertragen, sodass du dich einfach von zuhause dazu schalten kannst.
- Du kannst für dich entscheiden, ob du bei den Live Klassen deine Kamera einschalten möchtest oder nicht. Ich freue mich immer ein paar Gesichter zu sehen und gebe mitunter Feedback, aber ich habe auch vollstes Verständnis für alle die lieber ohne Kamera mitmachen.
- Im Rahmen der Challenge kannst du für 30€ an allen Live Klassen im Januar teilnehmen (10 Klassen insgesamt) und hast Zugriff auf die komplette Videothek und somit die Aufzeichnungen der Live Klassen. Hier kannst du die Januar Challenge Karte kaufen: Januar Challenge Karte.
- Um an den Live Klassen teilzunehmen, klicke einfach auf das Bild im interaktiven PDF und melde dich auf der sich öffnenden Seite für die Klasse an.
- Solltest du es nicht zu den Live Terminen schaffen, hast du die Möglichkeit die Klassen über die Videothek nachzuholen.
- Solltest du den Dienstag Abend Termin nicht wahrnehmen können, empfehle ich dir das Youtube Video von Mittwoch einen Tag vorzuziehen, um dann Mittwochs die Aufzeichnung der Live Klasse von Dienstag Abend nachholen zu können.
- Solltest du den Freitag Morgen Termin nicht wahrnehmen können, kannst du entweder das Video von Samstag vorziehen, oder bis Freitag Mittag warten und dann die Aufzeichnung der Klasse nachholen. Ich versuche die Aufzeichnungen immer so schnell wie möglich hochzuladen, es dauert aber immer ein paar Stunden.
- Der Zugriff auf das Online Studio mit dem Januar Challenge Ticket endet drei Tage nach Ende der Challenge (am 03.02.2026). Solltest du danach noch Klassen nachholen wollen, findest du die Aufzeichnungen weiterhin über die Videothek. Du kannst sie nach Ablauf der Challenge dort per Einzelticket, 5er Karte oder mit einer regulären Membership freischalten.