

# TOEGA 30-TAGE-CHALLENGE

## Yoga für deine Füße



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			<b>Tag 1</b> <b>Übung 1:</b> Mobilisation der Großzehe in Abduktion	<b>Tag 2</b> <b>Bewegung:</b> Laufe mind. eine halbe Stunde barfuß	<b>Tag 3</b> <b>Frage dich:</b> Was magst du an deinen Füßen?	<b>Tag 4</b> <b>Übung 2:</b> Warm-up
<b>Tag 5</b> <b>Gesundes Essen:</b> Koch ein Gericht mit Wirsingkohl	<b>Tag 6</b> <b>Frage dich:</b> Wofür bist du deinen Füßen dankbar?	<b>Tag 7</b> <b>Übung 3:</b> Zehenspreizen	<b>Tag 8</b> <b>Frage dich:</b> Welches Stadium hat dein Hallux-valgus?	<b>Tag 9</b> <b>Bewegung:</b> Gehe heute mindestens 10 000 Schritte	<b>Tag 10</b> <b>Übung 4:</b> Raupengang	<b>Tag 11</b> <b>Me Time:</b> Nimm ein Fußball zur Entspannung
<b>Tag 12</b> <b>Übung 5:</b> Kurzer Fuß	<b>Tag 13</b> <b>Frage dich:</b> In welchen Schuhen fühlen sich deine Füße am meisten wohl?	<b>Tag 14</b> <b>Toega-Flow:</b> Übungen 1 bis 5	<b>Tag 15</b> <b>Rest Day:</b> Lege heute deine Füße hoch	<b>Tag 16</b> <b>Übung 6:</b> Mobilisation der Großzehe in Extension/Flexion	<b>Tag 17</b> <b>Bewegung:</b> Dehne deine Füße	<b>Tag 18</b> <b>Gesundes Essen:</b> Iss eine Handvoll Goji-Beeren
<b>Tag 19</b> <b>Übung 7:</b> Großer Zeh runter/ großer Zeh hoch	<b>Tag 20</b> <b>Me Time:</b> Verwöhne deine Füße mit einer Pflege	<b>Tag 21</b> <b>Me Time:</b> Massiere deine Füße	<b>Tag 22</b> <b>Übung 8:</b> Fußschaukel	<b>Tag 23</b> <b>Bewegung:</b> Mache deine bisher liebste Toega-Übung	<b>Tag 24</b> <b>Me Time:</b> Stimuliere die Reflexzonen deines Fußes	<b>Tag 25</b> <b>Übung 9:</b> Ferse heben
<b>Tag 26</b> <b>Me Time:</b> Teste, ob dir ein Zehenspreizer guttut	<b>Tag 27</b> <b>Übung 10:</b> Beinachsen-training	<b>Tag 28</b> <b>Toega-Flow:</b> Übungen 6 bis 10	<b>Tag 29</b> <b>Gesundes Essen:</b> Koch ein Rezept mit einem Superfood	<b>Tag 30</b> <b>Toega-Flow:</b> Übungen 1 bis 10	<b>Hier findest du alle Videos und zusätzlichen Informationen.</b>	

