

Follow the moon



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
								15.09. 31 MIN	16.09. 30 MIN	17.09. 54 MIN			
								Slow Flow HÄNDE AUFS BAUCHERL	Sun Flow SUNNY & SWEATY DETOX	Yin YOU & OM			
18.09. 35 MIN	19.09. 16 MIN	20.09. 33 MIN	21.09. 33 MIN	22.09. 40 MIN	23.09. 55 MIN	24.09. 60 MIN							
Slow Flow OPEN HEART	Sun Flow <i>*new*</i> MORGENROUTINE	Yin ÖFFNET TÜREN UND HERZEN	Slow Flow BACK EXPERIENCE	Power Flow FOR POWER FANS	Slow Flow STABILITY BOOST	Yin HAPPY BABY FANCLUB							
25.09. 33 MIN	26.09. 31 MIN	27.09. 42 MIN	28.09. 51 MIN	29.09. 54 MIN	30.09. 50 MIN	01.10. 62 MIN							
Slow Flow SELFCARE FLOW	Sun Flow SAY A + B	Yin TAKE IT EASY	Yin BODY STRECH	Ritual <i>*new*</i> VOLLMOND	Slow Flow FLOW OF LIFE	Yin LOWER BACK							
02.10. 35 MIN	03.10. 32 MIN	04.10. 53 MIN	05.10. 40 MIN	06.10. 48 MIN	07.10. 42 MIN	08.10. 41 MIN							
Slow Flow AFTER WORK	Flow PUSH UP DAY	Yin SHOULDER SPECIAL	Slow Flow SPICY BALANCE	Flow HEROS & SWEET TREATS	Selfcare Flow <i>*new*</i> SELFCARE SATURDAY	Yin GRÄTSCHEN DELUXE							
09.10. 42 MIN	10.10. 36 MIN	11.10. 32 MIN	12.10. 40 MIN	13.10. 45 MIN									
Slow Flow MOVE TO PIGEON	Flow SALUTE THE SUN	Yin UNWINDING	Slow Flow AFTER WORK	Vinyasa Flow MEDITATION IN MOTION									