

# Februar

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

						1 32 MIN Sun Flow mit Maria LET YOUR SUN SHINE	2 51 MIN Yin mit Maria GANZKÖRPER STRETCH
3 25 MIN Slow Flow mit Michael MORGENROUTINE	4 40 MIN Flow mit Maria SHORTY KNACKY	5 38 MIN Yin mit Maria STRETCH & RELAX	6 40 MIN Flow mit Michael FÜR POWER FANS	7 32 MIN Slow Flow mit Anne SUPER SLOW	8 16 MIN Sun Flow mit Michael MORNING ROUTINE	9 54 MIN Yin mit Anne THE SOUND OF THE UNIVERSE	
10 35 MIN Slow Flow mit Maria AFTER WORK FLOW	11 49 MIN Flow mit Lilith FULL BODY FLOW	12 54 MIN Follow the moon mit Maria VOLLMOND RITUAL	13 23 MIN Flow mit Maria DIE INTENTION FÜR DEINEN TAG	14 42 MIN Slow Flow mit Jasmin SELFCARE FLOW	15 30 MIN Sun Flow mit Michael SONNE AM MORGEN	16 46 MIN Yin mit Lilith PURES VERWÖHNEN	
17 40 MIN Slow Flow mit Anne AFTER WORK FÜR EINEN FREIEN KOPF	18 45 MIN Flow mit Maria EINE MEDITATION IN BEWEGUNG	19 42 MIN Yin mit Michael TAKE IT EASY!	20 43 MIN Flow mit Franzi CREATIVE FLOW PLAYTIME	21 19 MIN Slow Flow mit Maria VERY GENTLE	22 36 MIN Flow mit Maria A UND B TREFFEN EINANDER	23 53 MIN Yin mit Anne SHOULDER SPECIAL	
24 39 MIN Slow Flow mit Anne AFTER WORK FÜR DEN NACKEN	25 40 MIN <i>*new*</i> Flow mit Franzi GLUTES PARTY	26 27 MIN Yin mit Maria STRETCHY LEGS	27 48 MIN Flow mit Maria ENTFALTEN & AUFBLÜHEN	28 37 MIN Moon Flow mit Jasmin MONDGRUSS			

herzfeld

KLICKE AUF DIE GEWÜNSCHTE KLASSE UM DIREKT ZUM VIDEO ZU KOMMEN