

November

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

6 35 MIN

Slow Flow
mit Jasmin

STARKER RÜCKEN,
OFFENES HERZ

7 25 MIN

Flow
mit Maria

FLOW, CORE & TWIST

8 32 MIN

Yin
mit Maria

RICHTIG
ENTSCHEIDEN

9 32 MIN

Flow
mit Michael

A PUSH-UP A DAY

10 33 MIN

Yin
mit Maria

OFFENE TÜREN
UND HERZEN

11 50 MIN

Slow Flow
mit Maria

FLUSS IM LEBEN

12 54 MIN

Yin
mit Anne

OM THE
UNIVERSE IN YOU

13 33 MIN

Slow Flow
mit Maria

NEUMOND
HERZÖFFNER

14 40 MIN

Flow
mit Maria

SHORTY KNACKY

15 41 MIN

Yin
mit Michael

GRÄTSCHEN DELUXE

16 16 MIN

Sun Flow
mit Michael

MORGENROUTINE

17 52 MIN

Flow
mit Anne

EIN FLUG

18 42 MIN

Slow Flow
mit Jasmin

SELF CARE FLOW

19 51 MIN

Yin
mit Maria

GANZKÖRPER
STRETCH

20 23 MIN

Flow
mit Maria

MORNING FLOW

21 42 MIN

Slow Flow
mit Michael

BEWEGUNG
UND TAUBE

22 ^{*new*} 38 MIN

Yin
mit Maria

STRETCH & RELAX
FOR BOULDERERS

23 40 MIN

Slow Flow
mit Anne

AFTER WORK

24 40 MIN

Flow
mit Michael

BAUCHMUSKEL
BURNER

25 60 MIN

Yin
mit Maria

HAPPY BABY

26 49 MIN

Slow Flow
mit Maria

SELBSTPFLEGE

27 54 MIN

Follow the moon
mit Maria

VOLLMOND RITUAL

28 39 MIN

Slow Flow
mit Anne

AFTER WORK

29 45 MIN

Yin
mit Anne

HÜFTSTRETCHING

30 ^{*new*} 49 MIN

Vinyasa Flow
mit Lilith

GANZKÖRPERFLOW

herzfeld

KLICKE AUF DIE GEWÜNSCHTE KLASSE UM DIREKT ZUM VIDEO ZU KOMMEN