

Dezember

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

				1 39 MIN Flow mit Maria LADDER FLOW	2 48 MIN Slow Flow mit Maria SEI MUTIG	3 54 MIN Yin mit Anne THE SOUND IN YOU
4 34 MIN Slow Flow mit Jasmin TWIST IT	5 35 MIN Flow mit Maria CROSS CORE	6 38 MIN Yin mit Maria STRETCH & RELAX	7 40 MIN Flow mit Michael POWER FAN	8 60 MIN Slow Flow mit Michael RUNTER SCHALTEN	9 33 MIN Sun Flow mit Maria GRENZEN DES KOPFES	10 62 MIN Yin mit Maria SPÜRBARES AUFATMEN
11 25 MIN <i>*new*</i> Slow Flow mit Michael MORGENROUTINE	12 39 MIN Flow mit Maria VERWURSCHELTER ZUSTAND	13 33 MIN Yin mit Maria ÖFFNET TÜR UND HERZ	14 30 MIN Sun Flow mit Michael SUNNY & SWEATY DETOX	15 33 MIN Slow Flow mit Maria SELFCARE	16 49 MIN Flow mit Lilith GANZKÖRPER	17 53 MIN Yin mit Anne SHOULDER SPECIAL
18 31 MIN Slow Flow mit Maria DAS EIGENE HERZFELD	19 41 MIN Flow mit Maria EIN BISSCHEN BRAHMA	20 41 MIN Yin mit Michael GRÄTSCHER DELUXE	21 30 MIN Sun Flow mit Michael MORGENROUTINE	22 55 MIN Slow Flow mit Anne STABILITY BOOST	23 48 MIN Flow mit Maria EGOFREIE ZONE	24 3 MIN Räucherritual mit Maria SOUND ON
25 46 MIN <i>*new*</i> Yin mit Lilith PURES VERWÖHNEN	26 40 MIN Slow Flow mit Maria TWISTS & HERZÖFFNER	27 54 MIN Vollmond Ritual mit Maria FOLLOW THE MOON	28 36 MIN Slow Flow mit Maria ENTSCHLEUNIGUNG ALS FOLGE	29 51 MIN Flow mit Maria GANZKÖRPER	30 51 MIN Yin mit Maria GANZKÖRPERSTRETCH	31 42 MIN Slow Flow mit Jasmin SELFCARE

KLICKE AUF DIE GEWÜNSCHTE KLASSE UM DIREKT ZUM VIDEO ZU KOMMEN