

März

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

4 39 MIN

Slow Flow
mit Maria

TWISTS & DETOX

5 40 MIN

Slow Flow
mit Anne

AFTER WORK

6 40 MIN

Flow
mit Maria

SHORTY KNACKY

7 32 MIN

Yin
mit Maria

SLOW DOWN

8 30 MIN

Sun Flow
mit Michael

SUNNY & SWEATY

9 55 MIN

Slow Flow
mit Anne

STABILITY BOOST

10 33 MIN

Yin
mit Maria
NEW MOON
OPEN HEART

11 23 MIN

Flow
mit Maria

START YOUR DAY

12 42 MIN

Yin
mit Michael

TAKE IT EASY

13 36 MIN

Slow Flow
mit Maria

SLOOOW

14 48 MIN

Flow
mit Maria

SWEET WARRIORS

15 45 MIN

new

Sun Flow
mit Lilith

FLOW INTO PIGEON

16 60 MIN

Yin
mit Maria

HAPPY HIPS

17 48 MIN

Slow Flow
mit Maria

HERZÖFFNER

18 40 MIN

Flow
mit Michael

BELLY BURNER

19 33 MIN

Slow Flow
mit Maria

BACK EXPERIENCE

20 38 MIN

Yin
mit Maria
BOULDERN
& KLETTERN

21 39 MIN

Slow Flow
mit Anne

HAPPY NECK

22 30 MIN

Sun Flow
mit Michael

MORNING ROUTINE

23 46 MIN

Yin
mit Lilith

PURE SELF CARE

24 40 MIN

Slow Flow
mit Michael

SPICY BALANCE

25 54 MIN

Follow the moon
mit Maria

VOLLMONDRITUAL

26 45 MIN

Yin
mit Anne

HIP STRETCH

27 43 MIN

Slow Flow
mit Maria

LOADING ...

28 40 MIN

Flow
mit Maria

HIGH 5

29 49 MIN

Flow
mit Lilith

GANZKÖRPER

30 62 MIN

Yin
mit Maria

LOWER BACK

31 42 MIN

Slow Flow
mit Michael

RELEASE