

Juli

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1 33 MIN Slow Flow mit Maria SANFTER RÜCKEN	2 40 MIN Flow mit Maria SHORTY KNACKY	3 42 MIN Yin mit Michael TAKE IT EASY!	4 49 MIN Slow Flow mit Maria DEINE SELBSTPFLEGE	5 40 MIN Flow mit Michael BAUCHMUSKEL BURNER	6 50 MIN Follow the moon mit Maria NEUMOND RITUAL	7 45 MIN Sun Flow mit Lilith FLOW INTO PIGEON
8 14 MIN <i>*new*</i> Retreat mit Maria MORGENROUTINE	9 32 MIN Yin mit Maria RICHTIGE ENTSCHLEUNIGUNG	10 28 MIN Slow Flow mit Jasmin ABENDROUTINE	11 27 MIN Yin mit Maria STRETCH & RELAX	12 62 MIN <i>*new*</i> Retreat mit Maria DAY 1 ANSPANNUNGEN LÖSEN	13 48 MIN <i>*new*</i> Retreat mit Maria DAY 2 HEART OPENER	14 68 MIN <i>*new*</i> Retreat mit Maria DAY 3 LET GO
15 34 MIN Slow Flow mit Jasmin TWIST IT!	16 23 MIN Flow mit Maria MORNING FLOW	17 41 MIN Yin mit Michael GRÄTSCHEN DELUXE	18 49 MIN Flow mit Lilith GANZKÖRPER FLOW	19 39 MIN Slow Flow mit Anne AFTER WORK	20 51 MIN Yin mit Maria FULL BODY STRETCH	21 31 MIN Sun Flow mit Michael A & B SAGEN
22 40 MIN Slow Flow mit Michael WÜRZIGE BALANCE	23 40 MIN Flow mit Maria HIGH 5	24 46 MIN Yin mit Lilith PURES VERWÖHNEN	25 42 MIN Slow Flow mit Jasmin SELF CARE FLOW	26 48 MIN Flow mit Maria EGOFREIE ZONE	27 53 MIN Yin mit Anne SHOULDER SPECIAL	28 33 MIN Sun Flow mit Maria GRENZEN IM KOPF?
29 25 MIN Slow Flow mit Michael MORGENROUTINE	30 37 MIN Flow mit Maria EINMAL MIT DEM LIFT FAHREN	31 31 MIN Yin mit Maria MIT GITARRE				

KLICKE AUF DIE GEWÜNSCHTE KLASSE UM DIREKT ZUM VIDEO ZU KOMMEN