

September

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

30 19 MIN

new

Slow Flow
mit Maria

ABENDROUTINE

2 23 MIN

Flow
mit Maria

MORNING FLOW

3 50 MIN

Follow the moon
mit Maria

NEUMOND RITUAL

4 39 MIN

Flow
mit Maria

LADDER FLOW

5 27 MIN

Yin
mit Maria

LEG STRETCHING

6 39 MIN

Slow Flow
mit Anne
AFTER WORK
NACKEN FLOW

7 49 MIN

Flow
mit Lilith

GANZKÖRPER FLOW

8 31 MIN

Sun Flow
mit Michael

A & B SAGEN

9 25 MIN

Slow Flow
mit Michael

MORGENROUTINE

10 41 MIN

Flow
mit Maria

BISSI BRAHMA

11 33 MIN

Yin
mit Maria

TÜREN- UND
HERZÖFFNER

12 40 MIN

Flow
mit Michael

BAUCHMUSKELBURNER

13 31 MIN

Slow Flow
mit Maria
HÄNDE AUFS
BAUCHERL

14 41 MIN

new

Flow
mit Lilith

FALL INTO TRIANGLE

15 30 MIN

Sun Flow
mit Michael
SUNNY & SWEATY
DETOX

16 40 MIN

Slow Flow
mit Maria

TWISTS &
HERZÖFFNER

17 42 MIN

Yin
mit Michael

TAKE IT EASY!

18 31 MIN

Yin
mit Maria

YIN & GITARRE

19 40 MIN

Flow
mit Maria

HIGH 5

20 35 MIN

Slow Flow
mit Maria

AFTER WORK FLOW

21 53 MIN

Yin
mit Anne

SHOULDER SPECIAL

22 45 MIN

Sun Flow
mit Lilith

FLOW INTO PIGEON

23 49 MIN

Slow Flow
mit Maria

DEINE SELBSTPFLEGE

24 41 MIN

Yin
mit Michael

GRÄTSCH DELUXE

25 38 MIN

Yin
mit Maria

STRETCH & RELAX

26 40 MIN

Slow Flow
mit Michael

WÜRZIGE BALANCE

27 32 MIN

Slow Flow
mit Anne

SUPER SLOW

28 37 MIN

Flow
mit Maria

MIT DEM LIFT FAHREN

29 46 MIN

Yin
mit Lilith

PURES VERWÖHNEN

herzfeld

KLICKE AUF DIE GEWÜNSCHTE KLASSE UM DIREKT ZUM VIDEO ZU KOMMEN