

November

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

4 20 MIN

new

Slow Flow
mit Maria

ABENDROUTINE

5 41 MIN

Yin

mit Michael

GRÄTSCHER DELUXE

6 39 MIN

Slow Flow

mit Anne

FREUDE FÜR
DEN NACKEN

7 41 MIN

Flow

mit Lilith

FALL INTO TRIANGLE

1 50 MIN

Follow the moon
mit Maria

NEUMOND RITUAL

2 49 MIN

Slow Flow

mit Maria

WAS IST DEINE
SELBSTPFLEGE?

3 40 MIN

Flow

mit Maria

SHORTY KNACKY

11 27 MIN

Yin

mit Maria

FOKUS BEINE

12 42 MIN

Slow Flow

mit Michael

FLOW INTO PIGEON

13 31 MIN

Yin

mit Maria

MIT GITARRE

14 25 MIN

Slow Flow

mit Michael

MORGENROUTINE

15 62 MIN

Retreat

mit Maria

DAY 01
LÖSE SPANNUNGEN

16 48 MIN

Retreat

mit Maria

DAY 02
HEART OPENER

17 68 MIN

Retreat

mit Maria

DAY 03
RELEASE AND LET GO

18 14 MIN

Retreat

mit Maria

MORNING
SALUTATIONS

19 45 MIN

Yin

mit Anne

HÜFTSTRETCHING

20 40 MIN

Slow Flow

mit Anne

EIN FREIER KOPF

21 46 MIN

Yin

mit Lilith

PURES VERWÖHNEN

22 51 MIN

Flow

mit Maria

FULL BODY FLOW

23 37 MIN

new

Yin

mit Lilith

UND GITARRE

24 51 MIN

Yin

mit Maria

GANZKÖRPER
STRETCH

25 32 MIN

Slow Flow

mit Anne

SUPER SLOW

26 42 MIN

Yin

mit Michael

TAKE IT EASY!

27 40 MIN

Flow

mit Maria

HIGH 5

28 50 MIN

Slow Flow

mit Michael

PUSH UP
MEETS BANANA

29 60 MIN

Slow Flow

mit Michael

EINEN GANG
RUNTER SCHALTEN

30 45 MIN

Meditation

mit Anne

YOGA NIDRA