

Dezember

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
30 32 MIN Flow mit Michael A PUSH-UP A DAY	31 23 MIN Flow mit Maria WAS IST DEINE INTENTION?					1 50 MIN Follow the moon mit Maria NEUMOND RITUAL
2 19 MIN Slow Flow mit Maria MORGEN- ODER ABENDROUTINE	3 32 MIN Yin mit Maria RICHTIG ENTSCHEIDEN	4 40 MIN Flow mit Michael BAUCHMUSKEL BURNER	5 60 MIN Yin mit Maria HAPPY BABIES	6 35 MIN Slow Flow mit Maria AFTER WORK FLOW	7 63 MIN Slow Flow mit Maria HERZSCHLAG VOR GEDANKEN	8 53 MIN Yin mit Anne SHOULDER SPECIAL
9 35 MIN Slow Flow mit Maria IN DEN TIEFEN DES RÜCKENS	10 33 MIN Yin mit Maria TÜREN- UND HERZÖFFNER	11 43 MIN Flow mit Franz CREATIVE PLAYTIME	12 41 MIN Yin mit Michael GRÄTSCHEN DELUXE	13 27 MIN <i>*new*</i> Slow Flow mit Maria MORNING FLOW	14 50 MIN Slow Flow mit Maria BRINGT DEN FLUSS INS LEBEN	15 54 MIN Follow the moon mit Maria VOLLMOND RITUAL
16 42 MIN Slow Flow mit Jasmin SELF CARE FLOW	17 38 MIN Yin mit Maria STRETCH AND RELAX	18 52 MIN Flow mit Anne FLIEG MIT UNS	19 62 MIN Yin mit Maria FÜR VIEL-SITZER	20 33 MIN Slow Flow mit Maria EXPERIMENT SANFTHEIT	21 30 MIN Sun Flow mit Michael SONNIGE MORGEN ROUTINE	22 54 MIN Yin mit Anne THE SOUND OF THE UNIVERSE
23 46 MIN Yin mit Lilith PURES VERWÖHNEN	24 30 MIN Meditation mit Anne 61 PUNKTE	25 29 MIN <i>*new*</i> Slow Flow mit Jasmin RUHE FÜR'S NERVENSYSTEM	26 51 MIN Yin mit Maria FULL BODY STRETCH	27 31 MIN Yin mit Maria MIT GITARRE	28 40 MIN Slow Flow mit Jasmin SEI MUTIG, SCHLIESSE DIE AUGEN	29 48 MIN Slow Flow mit Maria BLEIB MUTIG, ÖFFNE DEIN HERZ

KLICKE AUF DIE GEWÜNSCHTE KLASSE UM DIREKT ZUM VIDEO ZU KOMMEN