

Jänner

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		1 33 MIN Slow Flow mit Maria VISUALISIERE UND ÖFFNE DEIN HERZ	2 35 MIN Flow mit Maria DIE KRAFT AUS DER MITTE	3 34 MIN Slow Flow mit Jasmin TWIST IT!	4 31 MIN Sun Flow mit Michael A UND B SAGEN	5 53 MIN Yin mit Anne SHOULDER SPECIAL
6 33 MIN Slow Flow mit Maria SELFCARE FLOW	7 41 MIN Flow mit Lilith FALL INTO TRIANGLE	8 27 MIN Yin mit Maria STRETCHY LEGS	9 41 MIN Flow mit Maria BISSI BRAHMA	10 47 MIN Slow Flow mit Maria AFTER WORK FLOW	11 30 MIN Sun Flow mit Michael SUNNY & SWEATY DETOX	12 39 MIN Flow mit Maria LADDER FLOW
13 54 MIN Follow the moon mit Maria VOLLMOND RITUAL	14 28 MIN Slow Flow mit Jasmin ABENDROUTINE	15 41 MIN Yin mit Michael GRÄTSCHEN DELUXE	16 31 MIN Slow Flow mit Maria FÜHLEN UND ENTDECKEN	17 49 MIN Flow mit Lilith GANZKÖRPER FLOW	18 33 MIN Sun Flow mit Maria GRENZEN IM KOPF?	19 54 MIN Yin mit Anne THE SOUND IN YOU
20 43 MIN Slow Flow mit Maria RÜCKEN WELLNESS	21 39 MIN Flow mit Maria VERWURSCHELT?	22 42 MIN Yin mit Michael TAKE IT EASY!	23 40 MIN Slow Flow mit Maria TWISTS & HERZÖFFNER	24 48 MIN Flow mit Maria HELDEN ALS VERFÜHRER	25 45 MIN Sun Flow mit Lilith FLOW INTO PIGEON	26 60 MIN Yin mit Maria FÜR HAPPY BABIES
27 40 MIN Slow Flow mit Michael WÜRZIGE BALANCE	28 29 MIN Flow mit Maria SHORT FLOW	29 33 MIN Yin mit Maria ÖFFNET TÜREN UND HERZEN	30 32 MIN Slow Flow mit Anne SUPER SLOW HIPS & SHOULDERS	31 48 MIN Flow mit Maria EGOFREIE ZONE		