

März

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
31 42 MIN Yin mit Michael TAKE IT EASY					1 25 MIN Flow mit Maria FLOW, CORE & TWIST	2 32 MIN Yin mit Maria RICHTIG ENTSCHLEUNIGEN
3 31 MIN Slow Flow mit Maria DEIN HERZ ENTDECKEN	4 39 MIN Flow mit Maria VERWURSCHELT?	5 41 MIN Yin mit Michael GRÄTSCHEN DELUXE	6 47 MIN Slow Flow mit Maria AFTER WORK FLOW	7 43 MIN Slow Flow mit Maria ENERGIE AUFLADEN	8 40 MIN Flow mit Michael LET THE ABS BURN	9 37 MIN Yin mit Lilith YIN & GITARRE
10 19 MIN Slow Flow mit Maria VERY GENTLE	11 48 MIN Flow mit Maria EGOFREIE ZONE	12 33 MIN Yin mit Maria HERZ- & TÜRENÖFFNER	13 42 MIN Slow Flow mit Michael PIGEON FLOW	14 62 MIN Yin mit Maria AUFATMEN IM RÜCKEN	15 33 MIN Sun Flow mit Maria GRENZEN IM KOPF?	16 40 MIN <i>*new*</i> Flow mit Lilith DANCING QUEEN
17 33 MIN Slow Flow mit Maria SELFCARE FLOW	18 32 MIN Flow mit Michael A PUSH-UP A DAY	19 46 MIN Yin mit Lilith PURES VERWÖHNEN	20 50 MIN Slow Flow mit Maria DER FLUSS IM LEBEN	21 33 MIN Slow Flow mit Maria VISUALISIERE UND ÖFFNE DEIN HERZ	22 41 MIN Flow mit Lilith FALL INTO TRIANGLE	23 60 MIN Yin mit Maria FÜR HAPPY BABIES
24 38 MIN Yin mit Maria STRETCH & RELAX	25 41 MIN Flow mit Maria BISSI BRAHMA	26 40 MIN Slow Flow mit Maria TWISTS & HERZÖFFNER	27 48 MIN Flow mit Maria WARRIOR FLOW	28 45 MIN Sun Flow mit Lilith FLOW INTO PIGEON	29 50 MIN Follow the moon mit Maria NEUMOND RITUAL	30 41 MIN <i>*new*</i> Slow Flow mit Maria WITH SOME SPICE