

MONAT 2 BE HAPPY UND FIT IM BÜRO

| | WOCHE 1 | WOCHE 2 | WOCHE 3 | WOCHE 4 |
|-----|---|---|---|---|
| MON | GOOD MORNING YOGA GANZKÖRPER OFFICE QUICKY | GOOD MORNING YOGA GANZKÖRPER OFFICE QUICKY | GOOD MORNING YOGA GANZKÖRPER OFFICE QUICKY | GOOD MORNING YOGA GANZKÖRPER OFFICE QUICKY |
| DIE | HERZENSMEDITATION HANDGELENK UND OBERER RÜCKEN | HERZENSMEDITATION HANDGELENK UND OBERER RÜCKEN | HERZENSMEDITATION HANDGELENK UND OBERER RÜCKEN | HERZENSMEDITATION HANDGELENK UND OBERER RÜCKEN |
| MI | GOOD MORNING YOGA HÜFTE UND BEINE OFFICE YOGA | GOOD MORNING YOGA HÜFTE UND BEINE OFFICE YOGA | GOOD MORNING YOGA HÜFTE UND BEINE OFFICE YOGA | GOOD MORNING YOGA HÜFTE UND BEINE OFFICE YOGA |
| DO | HERZENSMEDITATION LETS TWIST IT | HERZENSMEDITATION LETS TWIST IT | HERZENSMEDITATION LETS TWIST IT | HERZENSMEDITATION LETS TWIST IT |
| FR | GOOD MORNING YOGA YIN YOGA ZUM ENDE DER ARBEITSWOCHE | GOOD MORNING YOGA YIN YOGA ZUM ENDE DER ARBEITSWOCHE | GOOD MORNING YOGA YIN YOGA ZUM ENDE DER ARBEITSWOCHE | GOOD MORNING YOGA YIN YOGA ZUM ENDE DER ARBEITSWOCHE |
| SA | DETOX UND ENERGY TRAUMREISE | DETOX UND ENERGY TRAUMREISE | DETOX UND ENERGY TRAUMREISE | DETOX UND ENERGY TRAUMREISE |
| SO | PAUSE | PAUSE | PAUSE | PAUSE |