

MONAT 3

GO WITH THE FLOW

	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4
MON	<p>QUICK & POWERFUL</p> <p>(ZU FINDEN UNTER YOGA FLOW TOTAL BODY)</p>	<p>QUICK & POWERFUL</p> <p>(ZU FINDEN UNTER YOGA FLOW TOTAL BODY)</p>	<p>QUICK & POWERFUL</p> <p>(ZU FINDEN UNTER YOGA FLOW TOTAL BODY)</p>	<p>QUICK & POWERFUL</p> <p>(ZU FINDEN UNTER YOGA FLOW TOTAL BODY)</p>
DIE	<p>DETOX & ENERGY</p> <p>(ZU FINDEN UNTER YOGA WORKOUTS)</p>	<p>DETOX & ENERGY</p> <p>(ZU FINDEN UNTER YOGA WORKOUTS)</p>	<p>DETOX & ENERGY</p> <p>(ZU FINDEN UNTER YOGA WORKOUTS)</p>	<p>DETOX & ENERGY</p> <p>(ZU FINDEN UNTER YOGA WORKOUTS)</p>
MI	<p>INNERE & ÄUSSERE STÄRKE FÜR DEN RÜCKEN</p> <p>(ZU FINDEN UNTER YOGAWORKOUTS)</p>	<p>INNERE & ÄUSSERE STÄRKE FÜR DEN RÜCKEN</p> <p>(ZU FINDEN UNTER YOGAWORKOUTS)</p>	<p>INNERE & ÄUSSERE STÄRKE FÜR DEN RÜCKEN</p> <p>(ZU FINDEN UNTER YOGAWORKOUTS)</p>	<p>INNERE & ÄUSSERE STÄRKE FÜR DEN RÜCKEN</p> <p>(ZU FINDEN UNTER YOGAWORKOUTS)</p>
DO	<p>KRAFT & ENERGY</p> <p>(ZU FINDEN UNTER YOGA FLOW TOTAL BODY)</p>	<p>KRAFT & ENERGY</p> <p>(ZU FINDEN UNTER YOGA FLOW TOTAL BODY)</p>	<p>KRAFT & ENERGY</p> <p>(ZU FINDEN UNTER YOGA FLOW TOTAL BODY)</p>	<p>KRAFT & ENERGY</p> <p>(ZU FINDEN UNTER YOGA FLOW TOTAL BODY)</p>
FR	<p>GOOD MORNING YOGA</p> <p>YIN YOGA ZUM ENDE DER ARBEITSWOCHE</p>	<p>GOOD MORNING YOGA</p> <p>YIN YOGA ZUM ENDE DER ARBEITSWOCHE</p>	<p>GOOD MORNING YOGA</p> <p>YIN YOGA ZUM ENDE DER ARBEITSWOCHE</p>	<p>GOOD MORNING YOGA</p> <p>YIN YOGA ZUM ENDE DER ARBEITSWOCHE</p>
SA	<p>SELBSTLIEBEMEDITATION</p> <p>KRAFT & ENERGY (SIEHE DONNERSTAG)</p>	<p>SELBSTLIEBEMEDITATION</p> <p>KRAFT & ENERGY (SIEHE DONNERSTAG)</p>	<p>SELBSTLIEBEMEDITATION</p> <p>KRAFT & ENERGY (SIEHE DONNERSTAG)</p>	<p>SELBSTLIEBEMEDITATION</p> <p>KRAFT & ENERGY (SIEHE DONNERSTAG)</p>
SO	<p>PAUSE</p>	<p>PAUSE</p>	<p>PAUSE</p>	<p>PAUSE</p>