

# MONAT OKTOBER

## FIT IN DEN HERBST

	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4
MON	MORNING STARTER (NEUESTEST VIDEO)	MORNING STARTER (NEUESTEST VIDEO)	MORNING STARTER (NEUESTEST VIDEO)	MORNING STARTER (NEUESTEST VIDEO)
DIE	SELBSTLIEBE MEDITATION (IM BEREICH RELAX)  ABENDS TOTAL BODY FLOW (VIDEOS ÜBER 30 MIN)	SELBSTLIEBE MEDITATION (IM BEREICH RELAX)  ABENDS TOTAL BODY FLOW (VIDEOS ÜBER 30 MIN)	SELBSTLIEBE MEDITATION (IM BEREICH RELAX)  ABENDS TOTAL BODY FLOW (VIDEOS ÜBER 30 MIN)	SELBSTLIEBE MEDITATION (IM BEREICH RELAX)  ABENDS TOTAL BODY FLOW (VIDEOS ÜBER 30 MIN)
MI	MORNING STARTER (NEUESTEST VIDEO)	MORNING STARTER (NEUESTEST VIDEO)	MORNING STARTER (NEUESTEST VIDEO)	MORNING STARTER (NEUESTEST VIDEO)
DO	SELBSTLIEBE MEDITATION (IM BEREICH RELAX)  YOGI LEGDAY (INNERE UND ÄUSSERE STÄRKE)	SELBSTLIEBE MEDITATION (IM BEREICH RELAX)  YOGI LEGDAY INNERE UND ÄUSSERE STÄRKE)	SELBSTLIEBE MEDITATION (IM BEREICH RELAX)  YOGI LEGDAY INNERE UND ÄUSSERE STÄRKE)	SELBSTLIEBE MEDITATION (IM BEREICH RELAX)  YOGI LEGDAY INNERE UND ÄUSSERE STÄRKE)
FR	MORNING STARTER (NEUESTEST VIDEO)	MORNING STARTER (NEUESTEST VIDEO)	MORNING STARTER (NEUESTEST VIDEO)	MORNING STARTER (NEUESTEST VIDEO)
SA	TOTAL BODY FLOW (VIDEOS ÜBER 30 MIN)	TOTAL BODY FLOW (VIDEOS ÜBER 30 MIN)	TOTAL BODY FLOW (VIDEOS ÜBER 30 MIN)	TOTAL BODY FLOW (VIDEOS ÜBER 30 MIN)
SO	PAUSE ODER TUE DAS, WONACH DIR HEUTE IST	PAUSE ODER TUE DAS, WONACH DIR HEUTE IST	PAUSE ODER TUE DAS, WONACH DIR HEUTE IST	PAUSE ODER TUE DAS, WONACH DIR HEUTE IST