








WOCHENPLAN

MO		Arm Tuner (#94) 12min + Yoga-Quickie für jede Tageszeit (#136) 17min
DI		Twisting Gecko (#59) 22min
MI		Pranadusche (#223) 9min + Yogamour & Fit »gentle« (#196) 8 1/2min
DO		Flow Wow 2 (#163) 26min
FR		Stretch & Flow – achtsames Dehnen für Fortgeschrittene (#154) 28min
SA		Die starke Mitte des Yogi – überarbeitet (#82) 30min
SO		Good Morning 2 (#72) 28min + Meditatives Zirkeltraining 5 – für Erholung und Ruhe 10min