

WOCHENPLAN

MO		Ocean Yoga – überarbeitet (#86) 22min
DI		Less is More 2 – ohne viel Worte (#203) 25min
MI		Yoga-Flow-Quickie (#168) 15min
DO		Kraftvoller Sonnengruß 2022 (#137) 13min (2x)
FR	 	Yin Yoga 11 – Entschleunigt durch den wilden Herbst (#120) 25min + Shavayatra (Reise durch den Körper) (Yoga Nidra) 9min
SA		Jeder kann Yoga 3 (#119) 25min
SO	 	September-Session 4: »Bring it all together« & Perspektivwechsel (Vinyasa Yoga) (#Live) 75min ODER Fehmarn Flow (#207) 35min