WOCHENPLAN

MO	 + 	Mondatmung – chandra bhedana (#217) 8min + Moonrise (#89) 22min
DI		Katoomba Yoga Quickie (#200) 15min
MI		Wald- und Wiesenyoga 3 (#204) 17min
DO		Yogamour & Fit: Superbauchmuskeln (#147) 14min
FR		Yin Yoga 11 (#120) – Entschleunigt durch den wilden Herbst 25min
SA		Jeder kann Yoga 1 (#114) 42min
SO	 OR 	Hello Monkey Mind! 18min ODER Hello Monkey Mind 2 - 27min