WOCHENPLAN

MO	 + 	Pranadusche Advanced (#236) 9min + Yoga-Quickie für den Rücken (#206) 15min
DI	 + 	Gesichtsmassage (#92) 6min + Nackenschmeichler – ein Quick-Fix (#198) 15min
MI	 + 	Kapalabhati – Atemübung für den Morgen 5min + Mandala Flow Yoga Quickie (#235) 15min
DO		BBP ;) – Yoga für ALLES! (#61) 20min
FR		Yoga für Schultern und Nacken (#185) 29min
SA		Yang & Yin (TCM 6) – Yoga im Herbst (#169) 57min
SO		Soundbath galore 22min