



JEDEN TAG ZEIT FÜR DICH



31 Tage mit Yoga, Pilates, Workouts, Tanzen – short & sweet



MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

01
15 Minuten
Open-Your-Heart-
Flow mit Anna-Lena

02
60 Minuten
Yin-Yoga mit
Agnes
um 20 Uhr **LIVE**

03
15 Minuten
Booty & Core
mit Lisa

04
60 Minuten
Restorative Yoga
mit Maren

05
15 Minuten
Stretch-Workout
mit Anna-Lena

LIVE 06
25 Minuten
Schnelles-Sommer-
Workout mit Meike
um 9 Uhr

07
17 Minuten
Disco-Yoga mit
Laura

08
15 Minuten
Morning-Meditation
mit Joyce

09
60 Minuten
Yin-Yoga
mit Agnes
um 20 Uhr **LIVE**

10
12 Minuten
Core & Arms
mit Lisa

11
15 Minuten
Spicy-Sidelines
mit Anna-Lena

12
Sweet Sweaty
Dance-Workout
mit Lisa

LIVE 13
25 Minuten
Bye-Bye-Verspan-
nungen-Workout
mit Meike um 9 Uhr

14
15 Minuten
Einschlafmeditation
mit Joyce

15
25 Minuten
Sommer-Workout
ohne Matte mit
Anna-Lena

16
60 Minuten
Yin-Yoga
mit Anne
um 20 Uhr **LIVE**

17
15 Minuten
Power-Core
mit Lisa

18
15 Minuten
Strength-Workout
mit Anna-Lena

19
30 Minuten
Shake-the-dust
mit Agnes

LIVE 20
25 Minuten
Stretching mit
Meike um 9 Uhr

21
15 Minuten
Soundbath
mit Steffi



22
15 Minuten
Spicy-Sidecore-
Workout Anna-Lena

23
60 Minuten
Yin-Yoga
mit Agnes
um 20 Uhr **LIVE**

24
15 Minuten
Arm-Workout mit
Meike

25
25 Minuten
Power und
Energie für den
Tag mit Meike

26
25 Minuten
Booty & Core
mit Lisa

LIVE 27
25 Minuten
Rücken-Workout
mit Meike um 9 Uhr

28
19 Minuten
Power-Core
mit Lisa

29
25 Minuten
Flow für mehr
Beweglichkeit
mit Meike

30
60 Minuten
Yin-Yoga
mit Anne
um 20 Uhr **LIVE**

31
30 Minuten
Reiki-Basics
und Meditation
mit Laura

#ENDLICH ICH

