

J U N I

I am Flowing

MEINE INTENTION

Wo fließe ich?

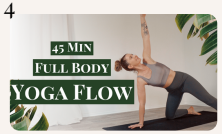
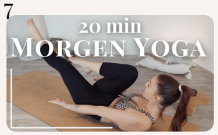
Der Flow

Der Flow Zustand beschriebt den Sweet Spot zwischen Anforderungen und Fähigkeiten - ein Zustand weicher Konzentration und des in der Tätigkeit Aufgehens. In den Live Klassen im Online Studio versuchen wir genau diesen Zustand bewegter Meditation zu erlangen. Aber nicht nur im Yoga oder in Bewegung überhaupt findet man den Flow. Wo, in deinem Leben, findest du Flow Zustände? Wobei kommst du in deinen Sweet Spot? Mach mehr davon!

Mein perfekter Flow

JUNI YOGA

Summer Vibes

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
					1 Morgen Yoga 9:30 Uhr	2 
3 Yin Yoga 18 Uhr	4 	5 Vinyasa Yoga 18 Uhr	6 	7 	8 	9 NEU 60 Min Full Body Yin
10 Yin Yoga 18 Uhr	11 	12 Vinyasa Yoga 18 Uhr	13 	14 	15 Morgen Yoga 9:30 Uhr	16 
17 Yin Yoga 18 Uhr	18 	19 Vinyasa Yoga 18 Uhr	20 	21 	22 	23 NEU 75 Min Full Body Vinyasa
24 Yin Yoga 18 Uhr	25 	26 Vinyasa Yoga 18 Uhr	27 	28 	29 Morgen Yoga 9:30 Uhr	30 

ALTERNATIVEN





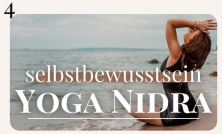
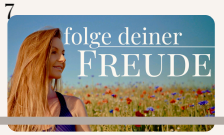
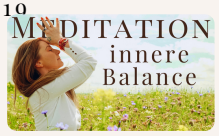
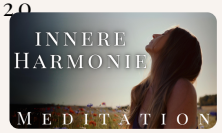
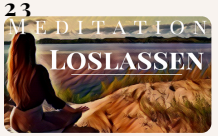
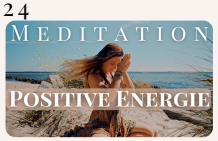








JUNI MEDITATION

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
					1 	2 NEU
3 	4 	5 	6 	7 	8 	9 
10 	11 	12 	13 	14 	15 	16 NEU
17 	18 	19 	20 	21 	22 	23 
24 	25 	26 	27 	28 	29 	30 NEU

Was habe ich diesen Monat über mich gelernt?

Was darf bleiben?

Was darf noch entstehen?