

# Sonntagslektionen @ Niyama

Offen für alle Level  
Keine Anmeldung nötig

| Datum  | 10.15-11.30                | 12.00-13.30   | 16.00-17.30<br>Sanfte Yogalektion                   |
|--------|----------------------------|---|---|
| 2.12.  | Michèle: Yoga (in English) | Kim: Lets twist again                                   | Tina: Wurzelchakra: Stärkung der Basis mit Yin Yoga |
| 9.12.  | Agnes: Yoga (in English)   | Suzanne (in English): Tapas Flow                        | Anna: Yang/Yin für den Winter                       |
| 16.2.  | Bianca: Yoga (in English)  | Luisa: Backbends<br>Annie: Pilates                      | Kim: Candle Light Yin (Yin bei Kerzenschein)        |
| 23.12. | Lorena: Yoga (in English)  | Anna: Weihnachts-Flow                                   | Suzanne (in English): Vinyasa & Restorative Yoga    |
| 30.12. | Livia: Yoga (in English)   | Luisa: Core, Stärke dein Zentrum                        |   |
| 6.1.   | Sarah: Yoga (in English)   | Janine: Faszien Yoga<br>Leela: Pilates                  | Suzanne (in English): Yoga for Winter               |
| 13.1.  | Jana: Yoga (in English)    | Kim: Verspielte Sonnengrüsse                            | Sonia (in English): Connect to Yourself Slow Flow   |
| 20.1.  | Michèle: Yoga              | Susanne (in English): Yoga is TWISTED<br>Annie: Pilates | Kim: Yin Yoga für die Winterzeit                    |
| 27.1.  | Bianca: Yoga (in English)  | Anna: Mandala-Flow                                      | Suzanne (in English): Deep Stretch                  |
| 3.2.   | Lorena: Yoga (in English)  | Janine: Faszien Yoga                                    | Tina: Sakralchakra: Yin Yoga für Hüfte und Becken   |
| 10.2.  | Jana: Yoga                 | Sonia (in English): Hip Hip Hurray<br>Leela: Pilates    | Anna: Sunday Mood Flow                              |