

# Sonntagslektionen @ Niyama

Offen für alle Level  
Keine Anmeldung nötig

Datum	10.15-11.30 Yoga	12.00-13.30	16.00-17.30 Sanfte Yogalektion
17.2.	Lorena (in English)	Lorena: Paradise Flow  Leela: Pilates	Tina: Solarplexus Chakra -Yin Yoga für unser Zentrum
24.2.	Livia	Suzanne (in English): Warrior Flow	Kim: Slow Down Yoga – Vinyasa & Yin
3.3.	Jana	Sonia (in English): Backbends, mastering your wheel pose	Suzanne (in English): Yin Yang Flow
10.3.	Sarah (in English)	Janine: Faszien Yoga	Keine Lektion um 16.00, wegen Fasnacht und den Bummelsonntagen
17.3.	Bianca	Suzanne (in English): St. Patrick's Day Flow	
24.3.	Michèle (in English)	Kim: Detox Flow  Leela: Pilates	
31.3.	Livia (in English)	Anna: Flow into Spring	
7.4.	Lorena (in English)	Janine: Faszien Yoga	Suzanne (in English): Yin & Yang Flow
14.4.	Michèle	Sonia (in English): Spring Detox	Agnes (in English): Yin for Detox – Liver Meridian
28.4.	Sarah (in English)	Kim: Mandala Flow	Tina: Herz Chakra - Yin Yoga zur Herzöffnung
5.5.	Jana (in English)	Anna: Superhero Flow	Michèle: Yin Yoga – Loslassen und Entspannen
12.5.	Bianca	Suzanne (in English): Vriksasana Flow  Leela: Pilates	Agnes (in English): Yin for Balance

