

# Sonntagslektionen @ Niyama

Offen für alle Level  
Keine Anmeldung nötig

Datum	10.15-11.30	12.00-13.30	16.00-17.30 Sanfte Yogalektion
19.5.	Agnes: Yoga in English	Anna: Ladder-Flow, ig pack in mi Rucksack....	Anna: Stretch it all out
26.5.	Livia: Yoga	Suzanne: Yoga in English, Happy Hips  Leela: Pilates	Jana: Vinyasa & Yin Yoga zum Loslassen
2.6.	Bianca: Yoga	Michèle: Yoga in English, Core Flow	Tina: Visuddha und Ajna Chakra – Yin Yoga für Oberkörper und Drittes Auge
9.6.	Michèle: Yoga	Suzanne: Yoga in English; Poweryoga	Suzanne: Yoga in English, Slow Flow into Restorative Yoga
16.6.	Jana: Yoga in English	Janine: Faszienyoga	Kim: Sommerflow & Sommeryin
23.6.	Sarah: Yoga in English	Kim: Let the Prana Flow	Jana: Yin Yoga - Element Feuer
30.6.	Lorena: Yoga	Anna: Sommer-Flow  Leela: Pilates	Agnes: Yoga in English, Yin for Stress Relief
7.7.	Michèle: Yoga in English	Kim: Eagle Flow	Sommerpause für diese Lektion
14.7.	Livia: Yoga	Suzanne: Yoga in English, Working with Crow	
21.7.	Jana: Yoga	Agnes: Yoga in English, Vinyasa – Stretch & Strengthen	
28.7.	Bianca: Yoga in English	Janine: Faszienyoga	