

Sonntagslektionen @ Niyama

Offen für alle Level
Keine Anmeldung nötig

Datum	10.15-11.30	12.00-13.30	16.00-17.30 Sanfte Yogalektion
4.8.	Michèle (English)	Kim: Element Erde	
11.8.	Luisa	Suzanne: (English)	
18.8.	Luisa (English)	Anna: Hakuna Matata Flow	
25.8.	Agnes (English)	Janine: Faszienyoga – Rund ums Becken	
1.9.	Michèle (English)	Kim: Element Wasser	
8.9.	Michèle (English)	Tina: Soham – ein Date mit uns selbst	
15.9.	Jana	Anna: Flow into Fall (English) Leela: Pilates	
22.9.	Michèle	Suzanne: (English)	
29.9.	Jana	Suzanne: (English)	
6.10.	Agnes (English)	Janine: Faszienyoga – Spiralen und Wellen Leela: Pilates	
13.10.	Suzanne (English)	Kim: Element Feuer	Tina: Ajna Chakra - Yin Yoga für unser Drittes Auge
20.10.	Agnes (English)	Suzanne: (English)	Michèle: Yin Yoga für Achtsamkeit und Tiefenentspannung
27.10.	Jana (English)	Anna: Prana Up! Leela: Pilates	Jana: Slow Vinyasa & Yin Yoga