



Dynamic & Release Class (Pilates)

mit Leela

Samstag, 12. September, 16.00-17.15

Sonntag, 4. Oktober, 16.00-17.15

Es können beide oder auch nur eine Stunde gebucht werden.

Ort: Niyama, Falknerstrasse 35, 4001 Basel

Kosten: CHF 25 / 20 (für Studierende)

Infos und Anmeldung: www.niyama-yoga.ch

Eine Kombination aus Musik, Bewegung, intensiver Übungen, Loslassen, Motivation, ein erdendes Gefühl von Ruhe und ebenso ein Gefühl von explosiver Kraft. Körper-Therapie könnte man sagen. Alles in einer Stunde und ja, du wirst schwitzen!

