

Sonntagslektionen @ Niyama

Datum	10.00–11.00 Yoga	11.15–12.15 Pilates	11.45–13.00 Yoga	16.00–17.30 Sanfte Yogalektion
-------	---------------------	------------------------	---------------------	-----------------------------------

Dezember

06.12.20	Vanessa (EN) Yoga	Leela Pilates	Lorena Detox Flow	Suzanne (EN) Flow & Unfold
13.12.20	Sibylle Yoga	Annie Pilates	Luisa (EN) Flow'n Balance	Regula Faszien- & Yin Yoga
20.12.20	Alessia Yoga	Annie Pilates	Suzanne (EN) Joyful Flow	Regula Candle Light Yin
27.12.20	Sibylle (EN) Yoga		Julia Reset & Reconnect	Michèle Yin Yoga

Januar

03.01.21		Leela Pilates	Regula Happy New Year Flow	Suzanne (EN) Reflective Flow
10.01.21	Vanessa (EN) Yoga	Annie Pilates	Bianca Schultern & Ahimsa	Michèle Yin Yoga & Yoga Nidra
17.01.21	Sibylle Yoga	Annie Pilates	Sonia (EN) Backbends	Suzanne (EN) Flow & Unfold
24.01.21	Julia (EN) Yoga		Melanie Sonntagsflow	Michèle Yin Yoga
31.01.21	Alessia (EN) Yoga	Leela Pilates	Janine Faszienyoga	Michèle Slow Flow & Yin Yoga

Februar

07.02.21	Rachel Yoga	Annie Pilates	Suzanne (EN) Heartful Flow	Melanie Yin Yoga
14.02.21	Vanessa (EN) Yoga		Bianca Tapas	Michèle Yin Yoga
21.02.21	Julia Yoga	Annie Pilates	Michèle (EN) Herzöffnung	Julia: Slow Flow & Meditation
28.02.21	Alessia Yoga	Leela Pilates	Suzanne (EN) Vigorous Flow	Michèle Yin Yoga & Yoga Nidra

Offen für alle Level

Niyama Studio für Yoga & Pilates, Falknerstrasse 35, 4001 Basel, www.niyama-yoga.ch