

Sonntagslektionen @ Niyama

5. Januar

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Simone: Fokus
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Simone: Yin

12. Januar

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Marie (EN): Mudra-Flow
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Michèle (EN): Slow Flow & Yin

19. Januar

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Lorena: Samshaya
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Rachel (DE/EN): Yin

26. Januar

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Sonia (EN): Stress relieve
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Martina: Gentle Flow & Yoga Nidra

2. Februar

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Ida: Crow-Flow
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Regula & Lara: Yin & Sound Healing (Handpan)

9. Februar

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Julia J. (EN): Meditative Flow
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Lea: Yin

16. Februar

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Rahel J.: Forearm balance
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Julia R.: Yin & Yoga Nidra

23. Februar

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Joy (EN): Ignite inner fire
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Joy (EN): Yin

Offen für alle Level

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