

Sonntagslektionen @ Niyama

7. Juli

10.30–11.30	Yoga	Marie (EN): Flow Motion Yoga
-------------	------	------------------------------

14. Juli

10.30–11.30	Outdoor Yoga*	Regula: Outdoor Yoga
-------------	---------------	----------------------

21. Juli

10.30–11.30	Yoga	Annette: Fokus & Flow
-------------	------	-----------------------

28. Juli

10.30–11.30	Outdoor Yoga*	Sonia (EN): Outdoor Yoga
-------------	---------------	--------------------------

4. August

10.30–11.30	Yoga	Michèle (EN): Core
-------------	------	--------------------

11. August

10.30–11.30	Outdoor Yoga*	Martina (EN): Outdoor Yoga
-------------	---------------	----------------------------

18. August

10.30–11.30	Yoga	Lorena: Santosha
-------------	------	------------------

25. August

10.30–11.30	Yoga	Simone: Ganzkörper Flow
-------------	------	-------------------------

Offen für alle Level

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

*Ort: Unterer Rheinweg 50, 4057 Basel (klingeln bei Regula Guldemann).

Bitte bringe deine eigene Matte mit. Falls du keine eigene Matte hast: ein paar Ersatzmatten sind vor Ort vorhanden.

Bei schlechtem Wetter findet die Outdoor-Lektion drinnen im Studio statt. Dies wird einen Tag vorher auf der Webseite und auf Instagram mitgeteilt. Die Outdoor-Lektionen finden nicht auf Zoom statt.