

# Sonntagslektionen @ Niyama

3. November

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Michèle (EN): Twists & Core
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Annette: Yin

10. November

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Ida: Warrior Flow
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Michèle (EN): Slow Flow & Yin

17. November

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Sonia (EN): Hip Opening Bliss
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Julia J. (EN): Yin

24. November

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Lorena: Dristhi
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Julia J. (EN): Yin

1. Dezember

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Joy (EN): Release Reflect Renew
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Regula & Lara: Candle Light Yin & Sound Healing (Handpan)

8. Dezember

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Rahel J.: Balance
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Rachel (DE/EN): Candle Light Yin

15. Dezember

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Martina (EN): Feet up
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Julia R.: Candle Light Yin

22. Dezember

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Marie (EN): Flow Motion Yoga
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Rachel (DE/EN): Candle Light Yin

29. Dezember

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Annette: Flow & Let Go
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Simone: Yin

Offen für alle Level

Niyama Studio für Yoga & Pilates, Falknerstrasse 35, 4001 Basel, [www.niyama-yoga.ch](http://www.niyama-yoga.ch)