

# Sonntagslektionen @ Niyama

## 1. September

10.30–11.30	Special	Lea & Martina: Yoga & Zmorge nur mit Anmeldung (Infos auf der Webseite)
-------------	---------	--

## 8. September

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Michèle (EN): Mandala Flow
-------------	--------------	----------------------------

## 15. September

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Simone: Atmung
-------------	--------------	----------------

## 22. September

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Rahel J.: Kraft der Atmung
-------------	--------------	----------------------------

## 29. September

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

## 6. Oktober

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Ida: Hüftöffnung
-------------	--------------	------------------

## 13. Oktober

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

## 20. Oktober

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Martina (EN): Stability & Lightness
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Annette: Yin

## 27. Oktober

10.30–11.30	Vinyasa Yoga	Lorena: Good vibes only
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Julia: Yin & Yoga Nidra

Offen für alle Level

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