

Sonntagslektionen @ Niyama

Datum	10.15-11.30 Yoga	12.00-13.30 Yoga/Pilates	16.00-17.30 Gentle Yoga
-------	---------------------	-----------------------------	----------------------------

Februar

02.02.20	Yoga & Brunch mit Suzanne (mit Anmeldung)	Regula Mandala Flow	Agnes Yin Yoga (EN)
09.02.20	Ganztags kostenlose Lektionen zum 10 jährigen Jubiläum des Studios, du findest den Stundenplan auf der Webseite		
16.02.20	Bianca Yoga	Luisa Vinyasa Flow (EN)	Regula Yin Yoga & Atemübungen
23.02.20	Lenya Yoga (EN)	Agnes Vinyasa Flow (EN)	Tina Yin Yoga

März

01.03.20	Lenya Yoga	Suzanne Crow Flow (EN)	Suzanne Deep Stretch (EN)
08.03.20	Michèle Yoga (EN)	Luisa Happy Hamstring Flow	Keine Lektion (Bummelsonntag)
		Leela Pilates Flow	
15.03.20	Luisa Yoga	Suzanne Soulful Flow (EN)	Keine Lektion (Bummelsonntag)
22.03.20	Lenya Yoga	Michèle Detox Flow (EN)	Keine Lektion (Bummelsonntag)
		Monica Pilates für Taille & Bauch	
29.03.20	Michèle Yoga (EN)	Lorena Flow into Spring	Lenya Slow Flow & Yin Yoga

April

05.04.20	Michèle Yoga	Michèle Vinyasa Flow (EN)	Melanie Yin Yoga
		Leela Creative Pilates	
12.04.20	Keine Lektion (Ostern)	Bianca Easter Detox Flow	Keine Lektion (Ostern)
19.04.20	Lenya Yoga	Regula Feel Good Flow	Suzanne Deep Stretch (EN)
26.04.20	Luisa Yoga	Suzanne Power Yoga (EN)	Tina Unwind - Slow Flow

Offen für alle Level. Alle Kurse können ohne Voranmeldung besucht werden.

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