

# Sonntagslektionen @ Niyama

Datum	10.00–11.00 Yoga	11.15–12.15 Pilates	11.45–13.00 Yoga	16.00–17.30 Sanfte Yogalektion
-------	---------------------	------------------------	---------------------	-----------------------------------

## September

06.09.20	Julia Yoga	Annie Pilates	Suzanne (EN) Fierce Flow	
13.09.20	Kostenlose Lektionen zum 10 jährigen Jubiläum von Niyama Programm: siehe Webseite und Flyer			
20.09.20	Vanessa (EN) Yoga	Annie Pilates	Lorena Vinyasa Flow	
27.09.20	Alessia (EN) Yoga	Annie Pilates	Bianca Core & Tapas	

## Oktober

04.10.20	Melanie Yoga	Annie Pilates	Michèle (EN) Balance Flow	
11.10.20	Alessia Yoga	Leela Pilates	Luisa (EN) Open your Heart	Michèle Yin Yoga
18.10.20	Alessia Yoga	Annie Pilates	Sonia (EN) Hip Opening	Suzanne (EN) Flow & Unfold
25.10.20	Suzanne (EN) Yoga	Annie Pilates	Julia Loving Kindness	Melanie Yin Yoga

## November

01.11.20	Vanessa (EN) Yoga	Annie Pilates	Lorena Dankbarkeits-Flow	Regula Faszienyoga
08.11.20	Alessia Yoga	Annie Pilates	Suzanne (EN) Crow Flow	Michèle Yin Yoga & Yoga Nidra
15.11.20	Vanessa (EN) Yoga	Leela Pilates	Michèle Mandala Flow	Suzanne (EN) Flow & Unfold
22.11.20	Luisa Yoga	Annie Pilates	Melanie (EN) Ladder Flow	Regula Faszienyoga
29.11.20	Julia (EN) Yoga	Annie Pilates	Bianca Balance	Melanie Yin Yoga

Offen für alle Level

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