

Sonntagslektionen @ Niyama

17. Juli

10.30–11.30	Yoga	Martina: Yoga (EN), Clear Mind
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Dieser Lektion findet ab Herbst wieder statt

24. Juli

10.30–11.30	Outdoor Yoga*	Martina: Outdoor Yoga (nicht auf Zoom)
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Keine Lektion

31. Juli

10.30–11.30	Outdoor Yoga*	Regula: Outdoor Yoga (nicht auf Zoom)
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Keine Lektion

7. August

10.30–11.30	Outdoor Yoga*	Sonia: Outdoor Yoga (EN) (nicht auf Zoom)
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Keine Lektion

14. August

10.30–11.30	Yoga	Michèle: Herzöffnung
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Keine Lektion

21. August

10.30–11.30	Yoga	Alessia: Sunnegriess
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Keine Lektion

28. August

10.30–11.30	Yoga	Michèle: Core Flow (EN)
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Keine Lektion

Offen für alle Level

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

* Ort: Unterer Rheinweg 50, 4057 Basel, bitte klingeln bei Regula. Die Lektion findet in einem wunderschönen, privaten Pärkli statt, es gibt genügend Schatten- und Sonnenplätze, je nachdem, was du bevorzugst. Bitte bringe deine eigene Matte mit. Ein paar Extramatten haben wir vor Ort, falls du keine eigene hast.

Bei schlechtem Wetter findet die Lektion im Studio statt (die Info findest du 1 Tag vor der Lektion auf der Webseite oder auf Social Media). Bei Fragen kannst du dich gerne an Regula wenden: rg@niyama-yoga.ch