

Sonntagslektionen @ Niyama

5. März

10.30–11.30	Yoga	Marie (EN): Flow Motion Yoga
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	keine Lektion: Bummelsonntag

12. März

10.30–11.30	Yoga	Ida: Energetisierender Frühlingsflow
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	keine Lektion: Bummelsonntag

19. März

10.30–11.30	Yoga	Sonia (EN): Spring Detox Flow
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	keine Lektion: Bummelsonntag

26. März

10.30–11.30	Yoga	Martina (EN): Movement & Stillness
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Annette: Slow Flow & Stretching

2. April

10.30–11.30	Yoga	Michelle R. (EN): Poweryoga
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Michèle: Slow Flow & Yin Yoga

9. April

10.30–11.30	Yoga	Manuela: Energy Flow: Herzöffnungen
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	keine Lektion: Ostern

16. April

10.30–11.30	Yoga	Bianca: Sthira & Sukha
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Special Event: Yoga & Sounds (siehe separater Flyer)

23. April

10.30–11.30	Yoga	Ida: Loslassen
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Julia: Yin Yoga

30. April

10.30–11.30	Yoga	Michèle (EN): Core Flow
17.00–18.15	Ruhige Yogalektion	Regula: Yin & Faszienyoga

Offen für alle Level

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