

# Sonntagslektionen @ Niyama

## 1. Mai

10.30-11.30	Yoga	Priscilla: Selbstliebe
17.00-18.15	Ruhige Yogalektion	Michèle: Slow Flow & Yin

## 8. Mai

10.30-11.30	Yoga	Ida: Rückbeugen-Flow
17.00-18.15	Ruhige Yogalektion	Sibylle: Yin Yoga

## 15. Mai

10.30-11.30	Yoga	Martina (EN): Breath & Flow
17.00-18.15	Ruhige Yogalektion	Priscilla: Yin Yoga

## 22. Mai

10.30-11.30	Yoga	Martina (EN): Morning Flow
17.00-18.15	Ruhige Yogalektion	Julia: Yin Yoga

## 29. Mai

10.30-11.30	Yoga	Alessia: Ufwach-Flow
17.00-18.15	Ruhige Yogalektion	keine Lektion (Auffahrt)

## 5. Juni

10.30-11.30	Yoga	Martina (EN): Root to Rise
17.00-18.15	Ruhige Yogalektion	Michèle: Yin Yoga

## 12. Juni

10.30-11.30	Yoga	Ida: Hüftöffnung
17.00-18.15	Ruhige Yogalektion	Bianca: Slow Flow

## 19. Juni

10.30-11.30	Yoga	Sonia (EN): Energizing Flow
17.00-18.15	Ruhige Yogalektion	Michèle: Slow Flow & Yin

## 26. Juni

10.30-11.30	Yoga	Rachel: Sommeranfang
17.00-18.15	Ruhige Yogalektion	Annette: Slow Flow & Stretching

## 3. Juli

10.30-11.30	Yoga	Bianca: Balance your Mind & Body
17.00-18.15	Ruhige Yogalektion	keine Lektion

## 10. Juli

10.30-11.30	Yoga	Alessia (EN): Hanumanasana
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](http://www.niyama-yoga.ch)