



# Yoga Basics Workshop

mit Martina & Rachel  
Fokus auf Körperhaltungen und Atmung

Datum: Samstag, 17.09.2022  
Zeit: 13.30 - 15.00 Uhr  
Ort: Niyama Studio, Falknerstrasse 35, 4001 Basel  
Preis: CHF 35/25 mit unlimitiertem Niyama Abo  
Mindestanzahl: 6 Personen  
Anmeldung bei: [martina.schaub@hotmail.com](mailto:martina.schaub@hotmail.com)  
(If you are english speaking contact us)

## Was dich im Kurs erwartet

Möchtest du neu mit Yoga beginnen? Oder praktizierst du bereits, möchtest aber deine Technik für die Basis-Posen und die wichtigsten Übergänge in Ruhe anschauen und vertiefen? Dann bist du bei uns genau richtig!

Der Workshop bietet eine Einführung in Vinyasa Yoga, das Üben von verschiedenen Yoga-Grundhaltungen und Kennenlernen von einfachen, fließenden Sequenzen. Zudem erhältst du ein Handout mit den wichtigsten Fakten des Kurses.

## Inhalt auf einen Blick

- Einführung in Vinyasa Yoga
- Pranayama
- Yogaflow
- Handout

Open End mit kleinem Apéro und offenen Fragen (optional)

 [leikeliii](#) | [matinellaa](#)

