



# Klassische Hatha Yoga Gruppenstunde



Donnerstag 07.08.2025	Donnerstag 30.10.2025
Donnerstag 21.08.2025	Donnerstag 06.11.2025
Donnerstag 28.08.2025	Donnerstag 13.11.2025
Donnerstag 04.09.2025	Donnerstag 20.11.2025
Donnerstag 11.09.2025	Donnerstag 27.11.2025
Donnerstag 18.09.2025	Donnerstag 04.12.2025
Donnerstag 02.10.2025	Donnerstag 11.12.2025
Donnerstag 09.10.2025	Donnerstag 18.12.2025
Donnerstag 23.10.2025	

Ort:

Praxisgemeinschaft  
Oberer Graben 44  
9000 St.Gallen

Zeit:

Donnerstag, 18:30-20:00

Kosten:

Einzelstunde 30.- (Probestunde: CHF 15.-)  
10er Abo: 280.-; Nur Barzahlung möglich.

Mitnehmen:

Bequeme, warme Kleidung, eigenes Tuch zum Zudecken.  
Spätestens 1 Stunde vor der Lektion einen kleinen Snack einnehmen.  
Bei Menstruation sind viele Stellung kontraindiziert, weshalb die Teilnahme nicht empfohlen wird.

Leitung:

Samuel Smits; Hatha Yoga Lehrer nach Sivananda, sowie nach Dhirananda;  
Kundalini Yoga Lehrer nach Yogi Bhajan

Einzelktionen bitte bis am Vortag anmelden:

077/535 06 46 oder [info@arkana-therapie.ch](mailto:info@arkana-therapie.ch)