



Klassisches Hatha Yoga Gruppenstunde im Therapieraum ARKANA



Dienstag 06.08.2024
Dienstag 13.08.2024
Dienstag 20.08.2024
Dienstag 27.08.2024
Dienstag 03.09.2024
Dienstag 10.09.2024
Dienstag 17.09.2024
Dienstag 24.09.2024
Dienstag 01.10.2024
Dienstag 08.10.2024

Zeit:

Dienstags, 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 Stellungen kontraindiziert, weshalb die Teilnahme nicht empfohlen wird.

Leitung:

Samuel Smits

Hatha Yoga Lehrer nach Sivananda, BYV

Kundalini Yoga Lehrer nach Yogi Bhajan

Bitte bis am Vortag anmelden:

direkt bei Samuel oder info@arkana-therapie.ch