



Klassisches Hatha Yoga Gruppenstunde im Therapieraum ARKANA



Donnerstag 24.10.2024
Donnerstag 31.10.2024
Donnerstag 07.11.2024
Donnerstag 21.11.2024
Donnerstag 28.11.2024
Donnerstag 05.12.2024
Donnerstag 12.12.2024
Donnerstag 19.12.2024

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, BYV
Kundalini Yoga Lehrer nach Yogi Bhajan

Einzelktionen bitte bis am Vortag anmelden:

077/535 06 46 oder info@arkana-therapie.ch