



Klassische Hatha Yoga Gruppenstunde



Donnerstag 24.04.2025
Donnerstag 01.05.2025
Donnerstag 08.05.2025
Donnerstag 15.05.2025
Donnerstag 22.05.2025
Donnerstag 05.06.2025
Donnerstag 19.06.2025
Donnerstag 26.06.2025
Donnerstag 10.07.2025

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