



# Klassische Hatha Yoga Gruppenstunde



Donnerstag 08.01.2026  
Donnerstag 15.01.2026  
Donnerstag 05.02.2026  
Donnerstag 19.02.2026  
Donnerstag 26.02.2026  
Donnerstag 05.03.2026  
Donnerstag 12.03.2026  
Donnerstag 19.03.2026  
Donnerstag 26.03.2026

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

Einzellectionen bitte bis am Vortag anmelden:  
077/535 06 46 oder [info@arkana-therapie.ch](mailto:info@arkana-therapie.ch)