



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

Einzelktionen bitte bis am Vortag anmelden:
077/535 06 46 oder info@arkana-therapie.ch