

Yoga intensiv „on tour“ 2017 - St. Gallen -



An den angegebenen Daten jeweils am **Freitag Abend von 19.15 – 21.15 Uhr.**

Kosten: **CHF 40.-** (für Ehemalige und Interessierte) in bar.

Studierende der Lotos Yoga-Ausbildung können gegen Vorzeigen des aktuellen Studien-Ausweises Lotos kostenlos teilnehmen.

Anmeldung an:

Sabine Brunner via: kontakt@yoga-raum-atem.ch oder 071 880 01 82

Yoga in der Altstadt, Bleichstrasse 11, St. Gallen

<https://www.yoga-in-der-altstadt.ch/kursort/>

| Daten | Thema | YogalehrerIn |
|----------|---|--------------------|
| 31.03.17 | Asana-Praxis nach Robert Cottet | Sabine Brunner |
| 12.05.17 | Asana – verinnerlichtes Üben | Evelyn Gelpi |
| 09.06.17 | Kriyas, surya namaskar, purna vishrama | Evelyn Gelpi |
| | | |
| 18.08.17 | Faszienstretching und Asana | Sabine Brunner |
| 15.09.17 | Hüfte | Hansjörg Straumann |
| | | |
| 17.11.17 | Asana und Pranayama nach Robert Cottet | Rosmarie Herczog |
| | | |

Studio 8, Teufenerstrasse 8, St.Gallen

enz@studio-8.ch

www.studio-8.ch

| Daten | Thema | YogalehrerIn |
|----------|--|----------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| 07.07.17 | Yoga und Spiraldynamik - Beinachse im Stand | Christine Enz |
| | | |
| | | |
| 20.10.17 | Schultern / Arme / Hände | Marianne Bänziger |
| | | |
| 01.12.17 | Fokus Becken: Beweglichkeit und Kraft | Christine Enz |