

# 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](mailto: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](mailto:enz@studio-8.ch)

[www.studio-8.ch](http://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 <b>** Zeitänderung: 17:15 - 19:15 Uhr**</b>	Christine Enz