

# Yoga intensiv „on tour“ 2018 - St. Gallen



An den angegebenen Daten jeweils am **Freitag Abend**.

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:

Bitte direkt an das jeweilige Yoga-Studio per Email.

### 18.15 – 20.15 Uhr

#### Yoga in der Altstadt, Bleichstrasse 11, St. Gallen

evelyngelpi@hotmail.com [www.yoga-in-der-altstadt.ch](http://www.yoga-in-der-altstadt.ch)

Daten	Thema	YogalehrerIn
09.02.18	Yoga für den Rücken	Evelyn Gelpi
08.06.18	Svastha (Health) Yoga	Evelyn Gelpi
21.09.18	Faszienstretching – Federn und Dehnen	Sabine Brunner
02.11.18	Yin Yoga	Evelyn Gelpi

### 17.15 – 19.15 Uhr

\*\*Ausnahme 25.5.18! Beginn: 19.15 – 21.15 Uhr\*\*

#### Studio 8, Teufenerstrasse 8, St.Gallen

enz@studio-8.ch [www.studio-8.ch](http://www.studio-8.ch)

Daten	Thema	YogalehrerIn
27.04.18	Drehungen – Aufrichtung und Verschraubung im Brustbereich	Christine Enz
25.05.18 Beginn:19.15	Asana-Praxis nach Robert Cottet – Zergliedern und Verbinden	Sabine Brunner
09.11.18	Stützhaltung – Stabilität in Schulter, Arm und Händen	Christine Enz