



STUNDENPLAN 2. Semester 2023

Der Hatha Yoga hat eine aufbauende, stärkende und tief reinigende Wirkung auf den Körper. Und er hat eine erstaunlich ausgleichende Wirkung auf das Geist-seelische Empfinden und Erleben des Menschen.

Komm, lasse dich wieder und wieder ein auf dieses Zusammenspiel.

In diesem Halbjahr widmen wir uns etwas mehr den inneren Organen.
Herzlich willkommen. Ich freue mich auf dich.

	<u>Montag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>
	<p>Wil 8.45 – 10.00 Uhr HATHA YOGA</p> <p>3. Quartal Fr. 182.- 4. Quartal Fr. 234.-</p> <p>12.00 – 13.00 Uhr YOGA ÜBER MITTAG</p> <p>3. Quartal Fr. 168.- 4. Quartal Fr. 216.-</p> <p>Niederhelfenschwil 19.00 – 20.30 Uhr HATHA YOGA</p> <p>3. Quartal Fr. 203.- 4. Quartal Fr. 261.-</p>	<p>Sulgen 8.45 - 10.00 Uhr HATHA YOGA</p> <p>3. Quartal Fr. 182.- 4. Quartal Fr. 234.-</p> <p>Puppikon 11.00 – 12.30 Uhr BHAGAVAD GITA</p> <p>23. August 6./20. September 1./15./29. November 13. Dezember</p> <p>Energieausgleich: Gerne ins Körbchen legen</p>	<p>Sulgen 9.30 – 10.45 Uhr HATHA YOGA</p> <p>3. Quartal Fr. 182.- 4. Quartal Fr. 234.-</p> <p>Sulgen 19.00 - 20.15 Uhr HATHA YOGA</p> <p>3. Quartal Fr. 182.- 4. Quartal Fr. 234.-</p>
August	14./21./28.	16./23./30.	17./24./31.
September	4./11./18./25.	6./13./20./27.	7./14./21./28.
Herbstferien: 1. – 22. Oktober			
Oktober	23./30.	25.	26.
November	6./13./20./27.	1./8./15./22./29.	2./9./16./23./30.
Dezember	4./11./18.	6./13./20.	7./14./21.
Weihnachtsferien: 24. Dezember – 7. Januar 2024			

Bankverbindung: St. Galler Kantonalbank AG, 9001 St. Gallen, IBAN CH85 0078 1195 5330 3430 1