

Yoga-Workshop

Samstag, 16. März 2019, 14.00 – 17.30 Uhr
Vadianstrasse 24, St. Gallen

Kurs in Gebärdensprache!

Was ist Yoga? Yoga hilft, die Gedanken zu beruhigen und den eigenen Körper besser kennenzulernen. Es geht nicht um verrückte Akrobatikübungen! Alle können Yoga machen – du musst nicht beweglich oder sportlich sein. Jede/r macht, was er/sie kann.

An diesem Nachmittag führt uns Karin Arquisch in die Yoga-Welt ein. Sie erklärt und zeigt uns Yoga- sowie Meditation-Übungen.

Nach dem Kursnachmittag besteht die Möglichkeit, anschliessend im GLZ Habsburg in St. Gallen indisch zu essen. Weitere Informationen sind im Flyer „Indisches Abendessen“ zu lesen.

Wer: Karin Arquisch, diplomierte Yogalehrerin SYV/EYU, ehemalige Gebärdensprachdolmetscherin

Wo: «Yogabewegt», Vadianstrasse 24, 9000 St. Gallen
(5 Gehminuten vom Bahnhof)

Wann: Samstag, 16. März 2019, 14.00 – 17.30 Uhr


Kosten: Fr. 70.- pro Person

Anmeldeschluss, Freitag, 8. März 2019

Sonja Lacava-Wasem, Bildungsbeauftragte, angebote.sg@gmail.com

Gehörlosenclub St. Gallen, Gehörlosenzentrum Habsburg

Burggraben 26, 9000 St. Gallen

 Wir sind auch auf dem Facebook.