

beweg-grund.ch/yoga
akin-sg.ch



Yoga für Frauen

*aus verschiedenen
Ländern und Kulturen*

KIN
AKTION INTEGRATION

Jeden Freitag Morgen von 10 – 11 Uhr im Zentrum von St. Gallen

Yoga stärkt deinen Körper und Geist.

Durch sanftes Kräftigen und Dehnen zu einem besseren Körperbewusstsein.
Förderung des inneren und äusseren Gleichgewichts.

**Die Kosten für Geflüchtete werden übernommen.
Alle anderen sind gegen eine Spende – je nach Möglichkeit –
herzlich willkommen. Unterrichtssprache ist hochdeutsch.**

Wann und wo: Jeden Freitag zwischen 10–11 Uhr · Vadianstrasse 24 · St.Gallen

Kursleitung: Brigitte Knöpfel · Bewegungspädagogin Level II BGB

Anmeldung: brigitte@beweg-grund.ch · 078 644 31 39 · beweg-grund.ch/yoga