

Sommerworkshop mit Akhilesh Bodhi

7. bis 9. Juli 2025

Programm:

9–12 Uhr – Asanapraxis

13–15 Uhr – Pranayama, Mantrasingen und Philosophie



Mein Yogalehrer aus Indien kommt für ein paar Tage nach St.Gallen und ich freue mich sehr, Euch Einblick in diesen authentischen Unterricht von Akhilesh zu ermöglichen. Sein grosses Wissen (Asanapraxis, Atemübungen, Philosophie, Mantra singen) vermittelt er fundiert und mit viel Humor.

Kurs in englischer Sprache (bei Bedarf mit Übersetzung)

Kosten

Fr. 120.– ganzer Tag (nur Vormittag Fr. 80.–, nur Nachmittag Fr. 50.–)

Alle 3 Tage Fr. 300.–

Anmeldung

Christine Enz, enz@studio-8.ch, 076 458 10 66

Akhilesh bietet auch wieder Yoga Einzelstunden oder Reiki-Sitzungen* an. Interessierte können sich für einen Termin gerne bei mir melden.

Kosten pro Einzelsitzung Fr. 120.–.

* Reiki ist ein japanisches Heilsystem, das auf Meridian- und Energiezentren wirkt. Während der Heilungssitzung nutzen wir Atem und Bewegung, um Blockaden zu lösen, damit die Energie des Körpers wieder fließen kann.