

bewegte Einstimmung in den Tag

Quartier-Zentrum Bach

Bachstrasse 20, 9008 St. Gallen
zwischen Bahnhof St. Fiden und Migros Bach



Ein Ort für alle.

Hast du Lust, gemeinsam mit anderen
bewusst in den Tag zu starten?
Belebende und sanfte Übungen,
achtsamer Atem und klare Gedanken.
Komm vorbei. Alle sind willkommen.

wöchentlich, Dienstagmorgen, 8.15 bis 8.45 Uhr

Ausfälle: 1.9. und 13.10.2026

mitbringen: grosses Tuch oder Yoga-Matte

angeleitet von: Hedwig Jöhl, Quartierbewohnerin

kostenlos und ohne Anmeldung

Kontakt: sandra.stark@sg.prosenectute.ch, 071 227 60 08

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Initiiert von: HEKS Neue Gärten, Pro Senectute, Verein Areal Bach, Elternforum Heimat Buchwald