



WALDYOGA



**TANKE ENERGIE AM FRÜHEN MORGEN.  
LAUSCHE DEM GESANG DER VÖGEL, LASS DICH  
VON DER SONNE ERWÄRMEN, HÖRE DEM REGEN ZU,  
ERFAHRE DICH ALS TEIL DER NATUR.**

Sanfte, kraftvolle Yogaübungen in der Natur verbunden mit Atemübungen und achtsamen Naturerfahrungen stärken dich und erfreuen dein Herz.

**WANN** 24. AUGUST 2022 - 28. SEPTEMBER  
MITTWOCHS VON 10:30 BIS 11:30 UHR

**WO** auf der Waldwiese der Stadtoase Zürichberg  
(Verein für Volksgesundheit Zürich VGZ)  
Tram 6 Haltestelle Susenbergstrasse

**KOSTEN** CHF 180 (6er-Block)  
CHF 40 (einzelne Lektion)

**MATERIAL** Bitte bringe eine eigene Outdoor-Matte mit. Für ältere Teilnehmende stehen bei Bedarf Stühle zur Verfügung.

**KURSLEITUNG** Judith Fässler, Zürich, Kundalini Yogalehrerin,  
Imaginationsbegleiterin, Erwachsenenbildnerin HF

**INFO/  
ANMELDUNG** Tel. 044 380 00 68  
judithfaessler@bluewin.ch  
www.judithfaessler.ch