



WALDYOGA

Tanke Energie am frühen Morgen. Lausche dem Gesang der Vögel. Lass dich von der Sonne erwärmen. Erfahre dich als Teil der Natur. Sanfte kraftvolle Yoga- und Atemübungen stärken dich und erfreuen dein Herz.

MITTWOCHS

KURS I 07:00 BIS 08:00 UHR

KURS II 10:15 BIS 11:15 UHR

5er BLOCK 1	8. MAI - 5. JUNI
5er BLOCK 2	12. JUNI - 10. JULI
5er BLOCK 3	21. AUGUST - 18. SEPTEMBER

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

KOSTEN CHF 150.- (5er Block)
CHF 40.- (einzelne Lektion)

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



INFO/ANMELDUNG Judith Fässler, Zürich
Kundalini Yogalehrerin,
Erwachsenenbildnerin HF
Tel. 044 380 00 68
judithfaessler@bluewin.ch
www.judithfaessler.ch