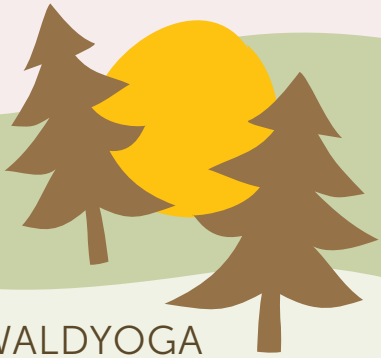

WALDYOGA

VEREIN FÜR VOLKSGESUNDHEIT
DIE STADTOASE
VGZ ZÜRICH

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	**MITTWOCHS**	**07:00 BIS 08:00 UHR**
		10:15 BIS 11:15 UHR
	BLOCK 1	**10. MAI - 7. JUNI**
	BLOCK 2	**14. JUNI - 12. JULI**
	BLOCK 3	**23. AUGUST - 20. 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.

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