

Waldrand Yoga von Herzen beim Tannacher Spielplatz in Effretikon

Was: Ausgleichendes und wohltuendes Yoga mit naturverbundenen Achtsamkeitsübungen in Verbundenheit mit der Jahreszeit. Eine angenehme Auszeit für Anfänger und Fortgeschrittene beim Waldrand vom oft ruhigen Tannacher Spielplatz in Effretikon.

Wann: **Während der Sommerferien Abende am DI 26.07.2022, DO 04.08.2022, DI 09.08.2022 & DI 16.08.2022 von 18:30 – 19:40 Uhr**
In Rücksprache mit den angemeldeten Teilnehmern werden die Lektionen bei (fast) jeder Witterung durchgeführt & fürs entsprechende Naturerlebnis liebevoll angepasst.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung & etwas warmes für in der Schlussentspannung, als Unterlage eigene Yoga-Matte, Badetuch oder Picknickdecke, fürs Sitzen evtl. ein gerolltes Badetuch oder Wolldecke & Insektentierli-Schutz =)

Wo: **Spielplatz Tannacher**, Tannstrasse 45, 8307 Effretikon
(Lage & Anreise: 5-10 Min mit Velo oder zu Fuss vom Effimärt. Mit Bus bis Effretikon, Zentrum. Parkplätze: z.B. Parkhaus Effimärt oder SBB P+Rail Effretikon)

Beitrag: **Einzelne Lektionen zu CHF 25.-** (Barzahlung oder per TWINT)

Anmeldung: Direkt bei **Janine Beyer** per **SMS 079 510 99 49**
oder E-Mail an **janine@yoga-von-herzen.ch**

Ich freue mich auf Dich & den Ausgleich in der Natur! =)



Janine Beyer - Dipl. Yogalehrerin des Schweizer Yogaverbandes (SYV/EYU),
Shinrin Yoku/Waldbaden Kursleiterin & war Active City 2022 Yoga Kursleitende in Effretikon
www.yoga-von-herzen.ch