

Waldbaden mit Yoga von Herzen bei Dir im Frühjahrs-Wald =)

Was: Ruhiger Waldspaziergang mit sanften Achtsamkeitsübungen & Yoga bei Dir im Frühjahrs-Wald. Mit denen Du vertiefter bei Dir selber ankommen & eine nähere Verbindung mit der Natur erhalten kannst.

Wann: Samstagmorgen, Sonntagnachmittag oder unter der Woche
In Rücksprache wird die Lektion bei (fast) jeder Witterung durchgeführt.

Bitte mitbringen: Rucksack, bequeme wetterfeste & sehr warme Kleidung, Sonnenschutz, trittfeste Schuhe, wasserfeste Sitzunterlage & ein wärmendes Getränk

Treffpunkt: Bei Dir im Wald oder in der Natur, wo Du gerne bist =)

Beitrag: Frei ab CHF 50.- für ca. 1.5 - 3 Stunden

Lass Dein Herz entscheiden, was Du für das Miteinander in der Natur als Beitrag geben oder mit einer zusätzlichen Herzengabe schenken möchtest =)

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, Deinen Wald & den Tieren bei Dir! =)



Janine Beyer

Shinrin Yoku / Waldbaden Kursleiterin

Dipl. Yogalehrerin des Schweizer Yogaverbandes (SYV/EYU)

janine@yoga-von-herzen.ch - 079 510 99 49

www.yoga-von-herzen.ch