

„Die besten und schönsten
Dinge auf der Welt kann man
nicht sehen oder hören, aber
man kann sie im Herzen fühlen.“

Ausgeglichen ins
Wochenende
mit
Yoga von Herzen



Yoga von Herzen

Yoga für Anfänger/innen am Freitagabend in Zürich

Meine Lektionen beinhalten wohltuende, meditative Körper- und Atemübungen des Hatha Yoga, die den Körper sanft stärken und ins Gleichgewicht bringen. Durch die bewusste Atmung und die regelmässigen Körperübungen beruhigt sich das Gemüt, das Bewusstsein vertieft sich und der Geist wird wieder zentriert.

Um dieses positive Gefühl und die entspannende Wirkung mit ins Wochenende zu nehmen, biete ich die Gelegenheit Yoga am Freitagabend zu praktizieren.

Zum Monatsbeginn wird der Abend jeweils mit Yoga Nidra bereichert. Einer Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele.

Weitere Informationen

Die Lektionen finden **freitags**
von 18:15 – 19:30 Uhr und 19:45 – 21:00 Uhr

im wunderschönen Dachstudio des Yoga Circle in Zürich statt.

(Asylstrasse 112, 8032 Zürich, nahe Zürich Stadelhofen / Klusplatz).



Anmeldung jederzeit möglich

Probelektion für CHF 35.-

10er Abo gültig während 14 Unterrichtswochen zu CHF 300.-

(Krankenkassen anerkannt)

Janine Beyer

Vor 13 Jahren begann ich selbst mit Yoga, da ich einen Ausgleich zu meinem Arbeitsalltag suchte. Seither ist mir Yoga ein wertvoller Anker im Leben, der mir Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit schenkt.



Mein Name ist Janine Beyer, ich bin 34 Jahre alt und diplomierte Yogalehrerin des Schweizer Yogaverbandes (SYV / EYU).

Im April 2014 habe ich die fundierte 3.5 jährige Ausbildung des Schweizer Yogaverbandes an der Yoga University Villeret abgeschlossen und durch den hohen Ausbildungsstandard im August 2015 die Anerkennung der europäischen Yoga Union erlangt. Seit Anfang 2015 unterrichte ich Yoga von Herzen im Yoga Circle in Zürich.

Mein Wunsch ist es Yoga von Herzen weiterzugeben.

Janine Beyer

4 jährige Ausbildung zur dipl. Yogalehrerin des Schweizer Yogaverbandes (SYV/EYU), janine@yoga-von-herzen.ch, 079 510 99 49, www.yoga-von-herzen.ch