



WELL, HELLO

*Liebe grosse & kleine Yoginis & Yogis*

Be well & come joga with me.



Dich erreicht die vierte Flaschenpost von *joga wellbeing*.

Die Weihnachtszeit und der Jahreswechsel rücken näher: Vielleicht brauchst du im November und Dezember noch ein paar Ruhepausen für dich?

Schau dir gerne meine Angebote für die nächsten Monate an. Ich würde mich freuen, dich bald im Yoga zu sehen.

Alles Liebe und bald schon eine wunderbare Adventszeit,  
deine Josephine

In diesem Newsletter findest du

aktuelle Angebote und Projekte, Neuigkeiten, Inspiration und Ressourcen. Lies gerne weiter.



## Aktuelle und künftige wöchentliche Kurse

SCHNUPPERN UND EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH



### Young, wild & well - Kinderyoga & Achtsamkeit

Für Kinder im Kindergarten-Alter

Mittwochs, 15.00, Erlenbach



### Breast Wellbeing - Yoga & Brustkrebs

Für Betroffene und Angehörige

Samstags, 8.15, Zollikon



### Feel well - Yoga & Krebs (alle Krebserkrankungen)

Für Betroffene und Angehörige

Montags, 19.15, Zollikon



### NEU: In for the Vin - Vinyasa Yoga

Donnerstags, 9.45, Herrliberg

4. Dezember, 11. Dezember, 18. Dezember, 25. Dezember



## *It's with-yin you - Yin Yoga*

### ENTSPANNUNG UND SELBTSFÜRSORGE MIT YIN YOGA

Unser Leben ist heutzutage mehrheitlich yang: Laut, schnell, aktiv. Mit Yin bringen wir dieses Ungleichgewicht nach und nach wieder in Balance. Gönne dir mit Yin Yoga einen Moment der Selbstfürsorge und Ruhe. Erlaube deinem Körper durch sanfte Bewegung und Entspannung neue Kraft zu schöpfen.

jeweils 19.30 - 21.00 in Erlenbach

Mittwoch, 26. November

Freitag, 28. November

Freitag, 5. Dezember

Freitag, 12. Dezember

DETAILS ZUM YIN YOGA UND YOGA NIDRA  
[www.jogawellbeing.ch/stundenplan](http://www.jogawellbeing.ch/stundenplan)

## *Unwind but stay well awake - Yoga Nidra*

SONNTAGS, 7. UND 14. DEZEMBER, ERLENBACH, JEWELLS 9.00-10.30

Yoga Nidra - der yogische Schlaf

Lass dich in dieser geführten Tiefenentspannungseinheit von mir in den Zustand zwischen Wachsein und Schlaf führen. Dein Körper ist entspannt und schlafst, dein Bewusstsein bleibt, durch meine Inputs an dich (u.a. Visualisierung, Körperwahrnehmung), wach. Erfahre tiefe Regeneration auf körperlicher und geistiger Ebene.





## *A moment with you - Yoga für Mama & Kind*

1 X IM MONAT, ERLENBACH

Eine wundervolle Möglichkeit für mehr Achtsamkeit und Verbindung mit deinem Kind im Alltagstrubel: Genießt eine Stunde gemeinsames Yoga. Die Yoga Session ist spielerisch aufgebaut, mit Elementen zur Stärkung der Bindung zwischen Mutter und Kind. Wir bewegen uns, wir atmen, wir konzentrieren, entdecken und entspannen.



Die letzten beiden Gelegenheiten dieses Jahr  
(für dich und dein Kind ab ca. 3 Jahren):

Samstag, 29. November

Samstag, 20. Dezember

Es sind auch andere Begleitpersonen als Mamas herzlich willkommen.

### DETAILS

[www.jogawellbeing.ch/stundenplan](http://www.jogawellbeing.ch/stundenplan)



## *A mindful moment with you Yoga & Achtsamkeitsbasteln für Mama & Mini*

SAMSTAG, 13. DEZEMBER, ERLENBACH

In dieser Session legen wir den Fokus auf achtsames Bewegen und Kreieren.  
Im ersten Teil praktizieren wir Yoga für Mama & Kind. Dieses Yoga ist spielerisch und kombiniert Elemente, welche die Bindung zwischen Mutter und Kind stärken.

Der zweite Teil beinhaltet eine gemeinsame Bastelaktivität im Bereich der Achtsamkeit und bietet Inspiration für den Alltag zuhause.

### DETAILS

[www.jogawellbeing.ch/stundenplan](http://www.jogawellbeing.ch/stundenplan)



## *Be well, busy bee - Corporate Yoga*

BEWEGUNGSPAUSE IM BÜRO

Möchtest du Yoga in deine Firma bringen? Dann lass uns das gerne besprechen.



## *Flow, glow & grow - Private Yogabegleitung*

AUCH BEQUEM VON ZUHAUSE AUS

Alle meine Angebote sind auch privat buchbar (für dich alleine, zu zweit oder auch in Kleingruppen).



## *Celebrate well - Yoga an deiner Feier*

FÜR DICH UND DEINE GÄSTE

Suchst du eine sinnvolle Aktivität für den nächsten Kindergeburtstag? Möchtest du eure Hochzeitsgäste mit Yoga verwöhnen? Oder braucht ihr etwas Auflockerung an der Familienfeier? Ich plane gerne mit dir die geeignete Yoga Session.

ZUM ANGEBOT VON JOGA WELLBEING  
[www.jogawellbeing.ch/mein-angebot](http://www.jogawellbeing.ch/mein-angebot)



*Schön, dass du hier bist.*

ICH FREUE MICH AUF YOGA MIT DIR

Danke, dass du dir Zeit für meinen Newsletter genommen hast.

Lass mich gerne wissen, falls dir im Newsletter oder in meinem Angebot etwas fehlt oder du zu einem Thema mehr erfahren möchtest. Ich freue mich auf dein Feedback.

Alles Liebe,

*Josephine*

*joga wellbeing*  


YOUR SAFE HAVEN IN THE FLOW OF LIFE

@joga.wellbeing | wellhello@jogawellbeing.ch | www.jogawellbeing.ch