



WELL, HELLO

*Liebe grosse & kleine Yoginis & Yogis*

Be well & come joga with me.



Die Sommerferien rücken näher. Aber bis dahin gibt es für dich noch einige Möglichkeiten, mit mir Yoga zu praktizieren. Ich würde mich freuen, dich bald einmal wieder im Yoga zu sehen.

Fürs Yin Yoga, Yoga Nidra und das Yoga für Mama & Kind läuft bis zu den Sommerferien die Aktion "Bring einen Freund/eine Freundin" und ihr bezahlt nur 1.5x statt 2 Eintritte.

Alles Liebe,  
deine Josephine

PS: Falls du bereits die Herbstferien planst - ich biete dieses Jahr eine Kinderyoga-Woche für Kinder ab KiGa-Alter an. Mehr dazu im Newsletter.

In diesem Newsletter findest du

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



## *Aktuelle wöchentliche Kurse*

EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH



### Sanftes Yoga

Auch während und nach der Schwangerschaft  
(u.a. mit Fokus Beckenboden)  
Dienstags, 20.00, Feldmeilen



### Yoga & Krebs

Für Betroffene und Angehörige  
Samstags, 8.15, Zumikon



**Kinderyoga in der Kita, im KiGa oder an der Schule**  
Einmal pro Woche bin ich in der Kinderkrippe Tatzelwurm.  
Suchst du für deine Kita, deinen Kindergarten  
oder die Schule auch noch eine Kinderyogalehrerin?



### Privates Yoga

Möchtest du in die Welt des Yoga einsteigen  
oder dich einfach wieder regelmässiger bewegen?  
Gerne komme ich auch zu dir nach Hause.



Bring a friend!\*

Ihr bezahlt 1.5x statt 2x



*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. Gönn dir mit Yin Yoga einen Moment der Selbstfürsorge und Ruhe. Erlaube deinem Körper durch sanfte Bewegung und Entspannung neue Kraft zu schöpfen.

an ausgewählten Freitagen, 19.30 - 21.00 in Erlenbach

3. Juli, 10. Juli, 21. August, 11. September, 25. September,

2. Oktober, 23. Oktober, 13. November, 20. November, 4. Dezember, 1. Dezember

## DETAILS ZUM YIN YOGA UND YOGA NIDRA

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

\*Rabatt nur gültig, wenn deine Begleitung zum ersten Mal in die jeweilige Stunde kommt.



Bring a friend!\*

Ihr bezahlt 1.5x statt 2x



*Unwind but stay well awake - Yoga Nidra*

AN AUSGEWÄHLTEN SONNTAGEN, ERLENBACH, 9.00-10.15

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 schläft, dein

Bewusstsein bleibt, durch meine Inputs an dich (u.a. Visualisierung,

Körperwahrnehmung), wach. Erfahre tiefe Regeneration auf körperlicher und geistiger Ebene.

Nächste Daten: 28. Juni, 5. Juli, 30. August, 13. September



Bring a friend!\*

Ihr bezahlt 1.5x statt 2x



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

1 X IM MONAT, ERLNBACH

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.

### Termine 2026

(für dich und dein Kind ab ca. 2.5/3 Jahren)

Samstag, 20.6.26, Samstag, 4.7.26,

Samstag, 29.8.26, Sonntag, 27.9.26,

Samstag, 24.10.26, Samstag, 21.11.26, Samstag, 12.12.26

Samstags jeweils 10.45-11.45 Uhr

Sonntags jeweils 9.30-10.30 Uhr

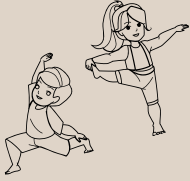
### DETAILS

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

\*Rabatt nur gültig, wenn deine Begleitung zum ersten Mal in die jeweilige Stunde kommt.



Kinderyoga-Woche  
in den Herbstferien



*Young, wild & well*  
*Kinderyoga & Achtsamkeit*



## KINDERYOGA-WOCHE IN DEN HERBSTFERIEN

Montag, 5. Oktober bis Freitag, 10. Oktober  
im Familienzentrum Flüügepilz, Erlenbach  
jeweils 9-11.45

Die Kinderyoga-Woche beinhaltet:  
Tägliche Yoga-Praxis zum Tagesthema  
Gemeinsamer Znüni  
Achtsamkeits-Basteln zum Tagesthema  
Geschichte zum Tagesthema

Ganze Woche oder einzelne Tage buchbar.  
Für Kinder ab Kindergarten-Alter bis ca. 3. Klasse

Melde dich für gerne bei mir: [wellhello@jogawellbeing.ch](mailto:wellhello@jogawellbeing.ch)

DETAILS  
[www.jogawellbeing.ch/stundenplan](http://www.jogawellbeing.ch/stundenplan)  
(ganz nach unten scrollen)



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

### BEWEGUNGSPAUSE IM BÜRO

Möchtest du deinen Mitarbeitern einen Ausgleich zum hektischen Büro-Alltag ermöglichen oder planst du einen Mitarbeiteranlass? Melde dich gerne bei mir, damit wir mein Angebot auf die Bedürfnisse deiner Firma und Mitarbeitenden anpassen können.



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

### AUCH BEQUEM VON ZUHAUSE AUS

Alle meine Angebote sind sowohl im privaten 1:1 Rahmen wie auch für Kleingruppen buchbar. Melde dich gerne bei mir, damit wir mein Angebot auf deine Bedürfnisse anpassen können.



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

YOGA & KITA, KINDERGARTEN, SCHULE

Bist du auch davon überzeugt, dass Yoga & Achtsamkeit bereits für unsere Jüngsten eine Bereicherung sind? Würdest du gerne Kinderyoga in den Alltag deiner Institution (Kita, Kindergarten, Schule) integrieren? Dann melde dich gerne bei dir, damit wir ein auf euch massgeschneidertes Angebot besprechen können.



## *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.



*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*

