



WELL, HELLO

Liebe grosse & kleine Yoginis & Yogis

Be well & come joga with me.



Ich hoffe, du bist gut im neuen Jahr angekommen?
Planst du vielleicht bereits deine Ruheinseln für
die kommenden Monate?

Dann schaue gerne mal in meine Angebote rein.
Vielleicht findest du ja etwas, das dir gut tun
würde.

Ich freue mich auf dich im Yoga.

Alles Liebe,
deine Josephine

In diesem Newsletter findest du

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



Aktuelle und künftige wöchentliche Kurse

EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH



***NEU* Mama well, Baby well - Sanftes Yoga**
Während und nach der Schwangerschaft
Dienstags, 20.00, Feldmeilen



Breast Wellbeing - Yoga & Brustkrebs
Für Betroffene und Angehörige
Samstags, 8.15, Zollikon



Kinderyoga in der Kita
Einmal pro Woche bin ich in der Kinderkrippe Tatzelwurm.
Suchst du für deine Kita oder deinen Kindergarten auch noch
eine Kinderyogalehrerin? Dann melde dich gerne bei mir.



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



It's with-yin you - Yin Yoga

ENTSPANNUNG UND SELBSTFÜRSORGE 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

23. Januar, 6. März, 13. März, 8. Mai, 29. Mai, 5. Juni, 19. Juni, 3. Juli, 10. Juli
Daten der zweiten Jahreshälfte folgen.

DETAILS ZUM YIN YOGA UND YOGA NIDRA
www.jogawellbeing.ch/stundenplan



Unwind but stay well awake - Yoga Nidra

SONNTAGS, 8. UND 22. MÄRZ, ERLBACH, JEWEILS 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 schläft, 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, 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.



Die Termine im 2026

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

Samstag, 7.2.26, Sonntag, 11.4.26, Sonntag, 31.5.26, 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



Yoga & Musik

Achtsames Bewegen für Familien

SONNTAG, 15. MÄRZ, 10-11.15, ERLNBACH

Wage mit uns (Josephine gemeinsam mit Vanessa Bischoff, Cellistin und Musiklehrerin) ein Experiment und erkunde die Welt des Yoga mit Musik. Spielerisch, angelehnt an das Kinderyoga, begeben wir uns auf eine gemeinsame Reise und entdecken, wie Musik im Zusammenspiel mit Bewegung und Atmung wirkt. Wir nehmen uns bewusst Zeit für ein achtsames Beisammensein mit unseren Liebsten und entfliehen der Hektik des Familien-Alltags.

DETAILS

www.jogawellbeing.ch/stundenplan



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

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


YOUR SAFE HAVEN IN THE FLOW OF LIFE

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