



WELL, HELLO

Liebe grosse & kleine Yoginis & Yogis

Be well & come joga with me.



Die Vögel zwitschern wieder, die Sonne begleitet uns, die ersten Knospen öffnen sich - der Frühling kommt. Zeit für Neues?

Diesen Sonntag wage ich mich mit der Musiklehrerin Vanessa an etwas Neues: Yoga mit Live-Musik. Magst du mit deinem Kind dabei sein?

Die nächsten Monate beinhalten sanftes Yoga für werdende & frischgebackene Mamas, Yoga für Krebspatient*innen (ab April neu in Zumikon), Yin Yoga sowie Yoga Nidra für Ruhe-Suchende, Kinderyoga für die Kleinen Yogis & Yogins. Du findest bestimmt auch etwas für dich.

Ich freue mich auf dich im Yoga.

Alles Liebe,
deine Josephine

PS: Falls du bereits die Herbstferien planst - ich biete dieses Jahr eine Kinderyoga-Woche 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

Während und nach der Schwangerschaft

Dienstags, 20.00, Feldmeilen



Yoga & Krebs

Für Betroffene und Angehörige

Samstags, 8.15, Zollikon*

*Ab April in 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 dieses

Jahr einfach wieder regelmässiger bewegen?

Gerne komme ich auch zu dir nach Hause.



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

6. März, 13. März, 17. April, 8. Mai, 29. Mai, 5. Juni, 19. Juni, 3. Juli, 10. Juli

Zudem: Donnerstag, 2. April, 9.30-10.45 in Herrliberg

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



Unwind but stay well awake - Yoga Nidra

SONNTAGS, 8. UND 22. MÄRZ, ERLBACH, 9.00-10.30
DONNERSTAG, 9. APRIL, HERRLIBERG, 9.30-10.45

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.

Eltern & Kind Special



Sonntag, 15. März
Schulhaus Oberer Hitzberg
Erlenbach
10.00 - 11.15 Uhr

Yoga & Musik

achtsames Bewegen für Familien

Für Kinder ab ca. 3 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen

mit
Josephine Gähwiler von joga wellbeing
Yogalehrerin für Kinder & Erwachsene
&
Vanessa Bischoff
Cellistin & Music Together-Lehrerin

Anmeldung
Begrenzte Platzzahl
wellhello@jogawellbeing.ch
CHF 50 pro 1 Erwachsener mit 1 Kind
www.jogawellbeing.ch





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)

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



Let's be well together - Familienyoga

SONNTAG, 12. APRIL, ERLNBACH, 10-11
SAMSTAG, 6. JUNI, ERLNBACH, 14.45-15.45

Ein Experiment für die ganze Familie

Zum Familienyoga (ab ca. 2 Jahren) sind alle herzlich willkommen:
Die Kinder, Mamas, Papas, Omis, Opas, Tanten, Onkel, Gottis und Göttis.
So, wie ihr seid, seid ihr genau richtig. Ihr benötigt keine Vorkenntnisse.

DETAILS

www.jogawellbeing.ch/stundenplan

Yoga für die Kinder



Young, wild & well
Kinderyoga & Achtsamkeit



FÜR SCHULKINDER DER 1. BIS 3. KLASSE

Samstag, 14. März und 21. März, jeweils 10.45-11.45, in Erlenbach

Wünschst du dir für dein Kind einmal Yoga im Kindergarten oder in der Schule? (zB im Turnunterricht? Vielleicht können wir das gemeinsam realisieren - Melde dich gerne.)



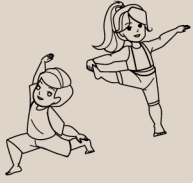
AUCH FÜR DIE KLEINEREN, AB CA. 2.5/3 JAHREN

Samstag, 21. März, 15-15:30, am Hofgeschoss Fest in Feldmeilen (kostenlos)

Donnerstag, 16. April, 9.30-10.30, in Herrliberg

In Herrliberg wird es evtl. bald eine wöchentliche Kinderyoga-Stunde am Donnerstag Morgen geben. Würde dich das interessieren? Schreib mir gerne an wellhello@jogawellbeing.ch

Kinderyoga-Woche
in den Herbstferien



Young, wild & well
Kinderyoga & Achtsamkeit



KINDERYOGA-WOCHE IN DEN HERBSTFERIEN

Montag, 5. Oktober bis Freitag, 10. Oktober
in 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



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

