

# Waldbaden mit Yoga von Herzen bei Dir im Wald =)

**Was:** Ruhiger Waldspaziergang mit sanften Achtsamkeitsübungen & Yoga bei Dir im Wald. Mit denen Du vertiefter bei Dir selber ankommen & eine nähere Verbindung mit der Natur liebevoll entstehen kann.

**Wann:** Ab 2023 auf Anfrage.

Komm für einen Termin bitte ca. 1 Monat vor dem Treffen auf mich zu für **unter der Woche, am Samstagmorgen oder Sonntagnachmittag** (In Rücksprache mit Dir wird danach der Waldbesuch bei (fast) jeder Witterung durchgeführt)

Bitte mitbringen: Rucksack, bequeme wetterfeste & warme Kleidung in Schichten, trittfeste Schuhe, wasserfeste Sitzunterlage, Sonnen- & Zeckenschutz, ein Getränk & Verpflegung für zwischendurch

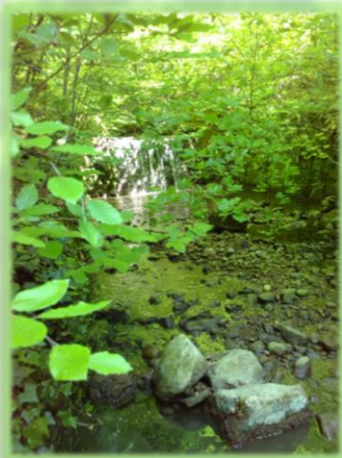
**Treffpunkt:** Bei Dir im Wald oder in der Natur, wo Du gerne bist =)

**Beitrag:** Frei ab CHF 80.- für ca. 2 - 3 Stunden

Lass Dein Herz entscheiden, was Du für das Miteinander in der Natur als Beitrag geben oder mit einer zusätzlichen Herzengabe schenken möchtest =)

**Anmeldung:** Direkt bei Janine Beyer per SMS 079 510 99 49  
oder E-Mail an [janine@yoga-von-herzen.ch](mailto:janine@yoga-von-herzen.ch)

Ich freue mich auf Dich, Deinen Wald & den Tieren bei Dir! =)



Janine Beyer - Shinrin Yoku / Waldbaden Kursleiterin

Dipl. Yogalehrerin des Schweizer Yogaverbandes (SYV/EYU) - - [www.yoga-von-herzen.ch](http://www.yoga-von-herzen.ch)