

# Yoga von Herzen in der Bisiker Badi

**Was:** Sanftes Yoga & wohltuende Achtsamkeitsübungen in der Natur für Anfänger & Fortgeschrittene in der Badi Bisikon.

**Wann:** **Montag und Mittwoch Abend von 20:00 – 21:15 Uhr**

In Rücksprache mit den angemeldeten Teilnehmern werden die Lektionen bei (fast) jeder Witterung durchgeführt, nur am MO 23.08.2021 ist sicher kein Unterricht =)

Bitte bequeme Kleidung, einen warmen Pulli für die Schlusssentspannung und als Unterlage eigene Yoga-Matte oder Badetuch mitbringen. Als Hilfsmittel zum Sitzen eignet sich ein zweites Badetuch oder eine Woldecke.

**Wo:** **Schwimmteich Bisikon**, Oberillnauerstrasse 5, 8307 Illnau-Effretikon  
(Anreise: Mit Velo, Bus 720 ab Effretikon oder Auto)

**Beitrag:** **Einzelne Lektionen zu CHF 25.-**

Barzahlung vor Ort, Banküberweisung oder mit TWINT - Badi Eintritt ist inklusive und kann am gleichen Tag vorgängig von 09:00 – 20:00 Uhr genutzt werden

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

Ich freue mich auf Dich & die Natur! =)

**Janine Beyer - Dipl. Yogalehrerin des Schweizer Yogaverbandes (SYV/EYU)**  
**Shinrin Yoku / Waldbaden Kursleiterin**  
**janine@yoga-von-herzen.ch - 079 510 99 49**  
**www.yoga-von-herzen.ch**

