



## Kursplan vom 6. April bis 1. Juli 2021

### OUTDOOR

Dienstag 18.30-19.45 in der Natur um Pfäffikon ZH

### ONLINE YOGA (über Zoom)

Mittwoch	18.30-19.45	Hatha/Yin Yoga ( <b>nur auf Anfrage</b> )
Mittwoch	20.00-21.15	Achtsamkeitsyoga
Donnerstag	18.30-19.45	Hatha Yoga/Yoga Nidra
Donnerstag	20.00-20.45	Gruppen-Coaching (1.+3. Do. im Monat)

### Kurskosten

<b>OUTDOOR</b>	10 Lektionen	Chf 200.- (gültig ganze Saison)
	Einzel	Chf 22.-

(Outdoor-Kompensation: über ONLIN-Yoga, Videos oder Einzelcoaching möglich)

<b>ONLINE 2.Quartal</b>	12 Lektionen	Chf 300.-
	Einzel	Chf 30.-

(inkl. 2 Video Lektionen und 2x monatlich Gruppen-Coaching oder Einzel Coaching 20 Min.)

**KOMBI-ABO (OUTDOOR/ONLINE)** Chf 250.- (10 Lektionen)

Ausgleich: Einzel Besuch bitte per TWINT  
Quartalspreis bitte per Überweisung:  
IBAN CH45 0483 5087 1000 0055 6

## AKTUELL

### **Naturspaziergang (Zürcher Oberland)**

Ausflug in die nah gelegene Natur. Ein abwechslungsreiches Angebot von Achtsamkeit, Sinneswahrnehmung, Atem und Bewegungsabläufen, sowie Meditation und Entspannung.

Freitag, 30. April 17.30-19.00

\*\*\*

### **Naturkräfte erleben (auswärts)**

Ein Ausflug in die Natur. Besuch eines Kraftortes!

Freitag, 12. Juni 2021 10 - 17 Uhr (Infos folgen im Mai)

\*\*\*

### **Wanderung Klangweg (Toggenburg)**

Bei Interesse melden! Gemeinsam wählen wir ein Datum.

\*\*\*

### **Auftank-Tage (Yoga-und Wandern)**

2.- 4. Juli 2021 (Fr.Mittag - So. Mittag)

Bei Interesse melden!

\*\*\*

Gemütliches BeisammenSein (Yoga und Picknick) Seegräben  
Sonntagmorgen Juni/Juli

\*\*\*

### **Treff: 20 Jahre Yoga Sunshine**

Spätsommer: Datum folgt!

\*\*\*

Auskunft: Diana Buntschu Tel./Whats/App: 079 660 5262



# YOGA SUNSHINE