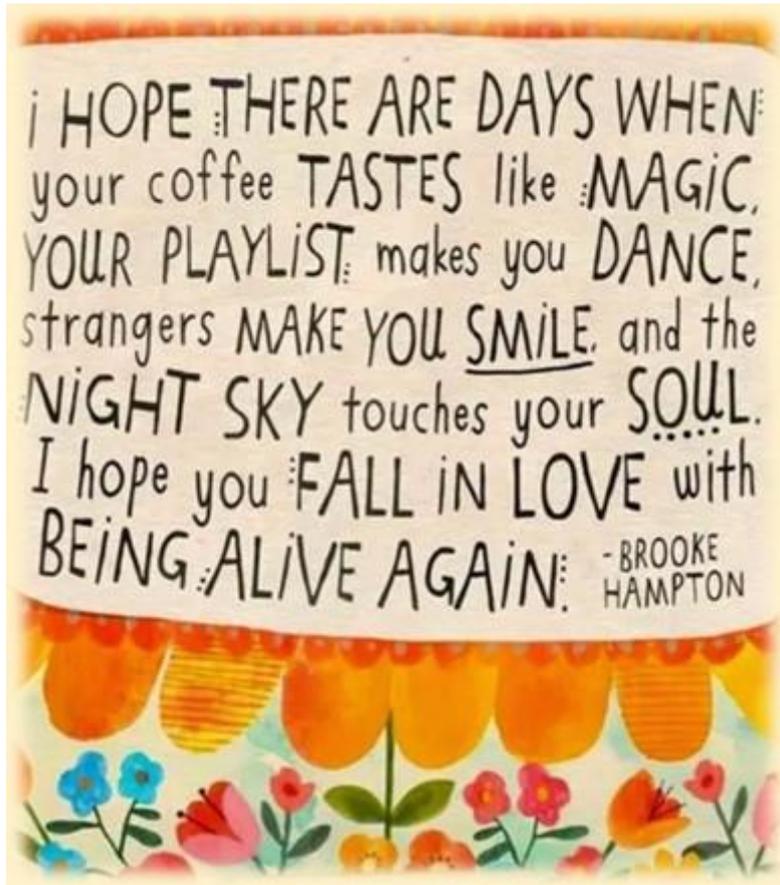


## *Carpe diem - Pflücke den Tag*



*💕...und ausserdem hoffe ich, du freust dich auf  
YIN YOGA heute Abend...*

*Ganz für Dich mit Dir gemütlich in Deiner warmen  
Stube und gleichzeitig  
zusammen mit anderen sich freuenden Menschen 💕*

*...und bis es soweit ist: Carpe diem - Pflücke den  
Tag!*



In diesem Sinne lade ich dich herzlich ein zum

**ONLINE**

**YIN YOGA und YOGA NIDRA**

**HEUTE MITTWOCH, 31. Januar 2024**

von 19.30 – 21.00 Uhr

- **Anmeldung** per E-Mail, whatsapp, sms oder Telegram
- **Bezahlung** des Teilnahmebetrages von **CHF 28.00** gerne per Twint oder auf mein Postkonto IBAN:  
CH05 0900 0000 8738 9556 0
- **Zoom-Link** zur Teilnahme am heutigen ONLINE Yin Yoga:  
<https://us06web.zoom.us/j/92975811542?pwd=YU16dTNCeG5Ud1JBdUhHTk1XaDNxUT09>



Vor Ort in Zürich-Seebach\*

zum

### **ACHTSAMEN YOGA und YOGA NIDRA**

Atmen – Bewegen – Atmen – Spüren – Atmen – Sein

**02.02. / 09.02. / 23.02.2024**

(am 02.02. noch 1 freien Platz, an den anderen Daten noch jeweils 3 freie Plätze)

**Jeweils von 18.30 – 20.00 Uhr**

- **\*Ort:** Raum für Bewegung, Seebacherstrasse 100, 8052 Zürich-Seebach
- **Bei Teilnahme einzelner Lektionen** (90 Min.) = CHF 40.00
- **Bei Teilnahme ab 3 aufeinander folgende Yogaabende** beträgt der Lektionspreis CHF 35.00/90 Min.
- **Anmeldung** per E-Mail, whatsapp, sms oder Telegram
- **Bezahlung des jeweiligen Kursbetrages** gerne per Twint, auf mein Postkonto IBAN CH05 0900 0000 8738 9556 0 oder bar
- **Detallierte Infos findest du HIER.**

Du kannst jeweils gerne auch spontan anfragen ob es noch freie Plätze gibt.



zum tiefenentspannenden

### **YIN YOGA und YOGA NIDRA**

am

**Samstag, 10. Februar 2024**

**Samstag, 09. März 2024**

**Samstag, 13. April 2024**

**Jeweils 11 – 13 Uhr**

- **\*Ort:** Raum für Bewegung, Seebacherstrasse 100, 8052 Zürich-Seebach
- **Anmeldung** per E-Mail, whatsapp, sms oder Telegram
- **Bezahlung** des **Kursbetrages** von **CHF 50.00** gerne per Twint, auf mein Postkonto IBAN CH05 0900 0000 8738 9556 0 oder bar
- **Infos zum YIN YOGA findest du HIER, zu YOGA NIDRA HIER.**



und zur

## ***„Etwas anderen' Friedensmeditation\*\****

am

**Freitag, 16. Februar 2024**

**Beginn 18.30 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde**

♥️ 🤝 **FRIEDEN** beginnt in uns Selbst. Sei auch DU dabei, deinen **INNEREN FRIEDEN** und dein **INNERES GLÜCK** herauszuschälen und durch **DEIN DASEIN** die Samen des Friedens und des Glücks in den anderen Menschen zum **ERBLÜHEN** zu bringen 🤝 🤝 🤝

- **\*Ort:** Raum für Bewegung, Seebacherstrasse 100, 8052 Zürich-Seebach
- **Anmeldung** per E-Mail, whatsapp, sms oder Telegram
- **Bezahlung des Unkostenbeitrages** für die Raummiete von CHF 10.00 per Twint, auf mein Postkonto IBAN CH05 0900 0000 8738 9556 0 oder bar
- Geplant habe ich ein Treffen 1x monatlich. Die nächsten Daten folgen.
- **\*\*Mehr Infos HIER**



***Ich freue mich sehr auf gemeinsames SEIN und WIRKEN.***

Falls du irgendwelche Fragen hast, melde dich gerne bei mir.

***Carpe diem und Namasté***

**Maya** 🤝

---

**Maya Höliner**

Yogalehrerin YCH/EYU

Höhenring 43

CH-8052 Zürich

+41 (0)79 326 22 35

www.yoga-zuerich.com

[t.me/mayawithlove](https://t.me/mayawithlove)