

reformierte  
kirche zürich kreis vier fünf

  
Samatvam  
YOGASCHULE



# Sanftes Yoga im Bullingerhaus

## Eine achtsame Yogastunde mit Kaffee, Kuchen und Gesprächen

Wir sind ein Freiwilligenteam der Samatvam Yogaschule und unterrichten ein sanftes Yoga, welches sich für alle Menschen eignet – auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen. Im Anschluss an das Yoga können wir uns bei Kaffee und Kuchen austauschen. Du bist auch herzlich nur für Yoga oder nur für Kaffee und Kuchen willkommen.

Wir freuen uns auf dich!

|         |                                                                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 9.30 – 10.30 Uhr<br>Türöffnung 9.15 Uhr<br>Kaffee & Kuchen, 10.30 – 11.30 Uhr |
| WO      | Bullingerhaus, Bullingerstrasse 8, 8004 Zürich                                        |
| WER     | Für Erwachsene mit kleinem Budget                                                     |
| LEITUNG | Freiwilligenteam der Samatvam Yogaschule                                              |
| KOSTEN  | Kostenlos                                                                             |

Anmeldung [yoga@samatvam.ch](mailto:yoga@samatvam.ch)

[bullingerhaus.ch](http://bullingerhaus.ch)