



YOGA FOR ALL

Netzwerk für ehrenamtliches YOGA in Luzern

YOGA FOR ALL - für Frauen - Kursangebot 2023 im Sentitreff

Herzlich laden wir interessierte Frauen ein, an unserem Yoga-Kurs teilzunehmen, der in Zusammenarbeit zwischen YOGA FOR ALL, dem Sentitreff und der Integrationsförderung des Kantons Luzern angeboten wird. Wir üben einfache Körperstellungen, Atem- und Entspannungstechniken, die leicht in das tägliche Leben integriert werden können und Körper, Geist und Seele guttun.

KURSTERMINE Januar bis Juli 2023, MITTWOCHS 18.45 – 20.00 Uhr (in den Ferien findet Yoga nicht statt).

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
4.1. Leila	1.2. Nathalie	1.3. Nathalie	5.4. Vivien	3.5. Nathalie	7.6. Vivien	5.7. Nathalie
11.1. Nathalie	8.2. Nathalie	8.3. Laura	12.4. Ferien	10.5. Laura	14.6. Nathalie	12.7. Ferien
18.1. Nathalie	15.2. Ferien	15.3. Vivien	19.4. Ferien	17.5. Vivien	21.6. Laura	19.7. Ferien
25.1. Vivien	22.2. Ferien	22.3. Kein Yoga	26.4. Nathalie	24.5. Nathalie	28.6. Vivien	26.7. Ferien
		29.3. Nathalie		31.5. Laura		

YOGAKURS-REGELN

- **Maximal 8 Teilnehmerinnen. Deshalb bitte immer Anmeldung bis Mittwoch, 12 Uhr oder bei der Kursleiterin.**
Nathalie 079 292 51 00 / Vivien 077 423 41 30 / Laura 079 196 55 76
- **Pünktlich um 18.40 Uhr** auf der Yogamatte im Sentitreff sein, damit wir um 18.45 Uhr beginnen können.
- **Regelmässig**, d.h. jeden Mittwoch zum Yogakurs kommen.
- **75 Minuten Zeit einplanen:** Kursende ist 20.00 Uhr.

KURSORT: Sentitreff, Baselstrasse 21, 6003 Luzern. Sentisaal, EG

Bus Nr. 2/12/18 ab Luzern Bahnhof Richtung Emmen, Haltestelle Gütsch, Strasse überqueren, 200 zurückgehen. **Auto:** A2 Ausfahrt Luzern- Zentrum, Parkhaus Zentrum, **Sentitreff** liegt gegenüber.

Unterstützt durch den Bund und durch das Integrationsprogramm des Kantons Luzern