



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 August bis Dezember 2023, Mittwoch 18.45-20.00 Uhr**  
In den Ferien findet kein Yoga statt.

August	September	Oktober	November	Dezember
2.8. Ferien	6.9 Nathalie	4.10 Ferien	1.11 Ferien	6.12 Laura
9.8 Ferien	13.9 Nathalie	11.10. Ferien	8.11. Nathalie	13.12 Vivien
16.8 Nathalie	20.9 Nathalie	18.10 Nathalie	15.11 Laura	20.12 Nathalie
23.8 Kein Yoga	27.9 Laura	25.10 Kein Yoga	22.11 Nathalie	27.12 Ferien
30.8 Nathalie			29.11 Vivien	

### YOGAKURS-REGELN

- **Maximal 8 Teilnehmerinnen.** Deshalb bitte immer Anmeldung bis Mittwoch, 12:00 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 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