YOGA FOR ALL
Netzwerk für ehrenamtliches YOGA in Luzern

YOGA FOR ALL - für Frauen - Kursangebot 2026 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. Gemeinsam erfahren wir die positive und verbindende Energie von Yoga und die Freude in der Gemeinschaft.

KURSTERMINE Juli bis Dezember 2026, Mittwoch 18.45 - 20.00 Uhr

In den Ferien findet kein Yoga statt.

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
01.07. kein Yoga	05.08. Ferien	02.09. Doreen	07.10. Ferien	04.11. Sabrina	02.12. Jsabella
08.07. Ferien	12.08. Doreen	09.09. Sabrina	14.10. Doreen	11.11. Jsabella	09.12. Sabrina
15.07. Ferien	19.08. Sabrina	16.09. Jsabella	21.10. Jsabella	18.11. Susanne	16.12. Doreen
22.07. Doreen	26.08. Jsabella	23.09. Susanne	28.10. Susanne	25.11. Doreen	23.12. Ferien
29.07. Ferien		30.09. Ferien			30.12. Ferien

YOGAKURS-REGELN

- **Maximal 8 Teilnehmerinnen.** Anmeldung bis Mittwoch,12:00 Uhr via Senti Chat oder bei der jeweiligen Kursleiterin:
  Susanne 079 464 81 06
  Jsabella 076 380 16 69
  Sabrina 078 751 50 05
  Doreen 076 339 28 08

- **Pünktlich um 18.40 Uhr** auf der Yogamatte sein, damit wir um 18.45 Uhr beginnen können.
- **Regelmässig**, d.h. wenn möglich 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 m zurückgehen. **Auto**: A2 Ausfahrt Luzern - Zentrum, Parkhaus Zentrum, **Sentitreff** liegt gegenüber.