

**Verena Nacke**  
Diplom-Betriebswirt (EBS)  
Yogalehrerin (BYV)

**Pascal Portmann**  
Diplom-Sozialpädagoge  
Yogalehrer (SYV)  
Inh. Yogastudio Luzern



## „YOGA FOR ALL“ - Kursangebot 1. Quartal 2024 mit Verena Nacke und Team für Frauen aus aller Welt

Hiermit laden wir interessierte Frauen aus aller Welt ein, an unserem kostenlosen YOGA-Kurs teilzunehmen. In unserem YOGA FOR ALL – Kurs üben wir einfache Körperstellungen, Atem- und Entspannungstechniken, die leicht in das tägliche Leben integriert werden können und Körper, Geist und Seele gut tun.

### KURSTERMINE VOM 09. JANUAR BIS 25. MÄRZ 2024

Montag, 01. Januar 2024	15.30 – 16.45 Uhr	KEIN YOGA (Feiertag)
Montag, 08. Januar 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Silvia
Montag, 15. Januar 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Anna
Montag, 22. Januar 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 29. Januar 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 05. Februar 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Rhoda
Montag, 12. Februar 2024	15.30 – 16.45 Uhr	KEIN YOGA (Rosenmontag)
Montag, 19. Februar 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 26. Februar 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 04. März 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Ursula
Montag, 11. März 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 18. März 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 25. März 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena

### YOGAKURS-REGELN

1. **Pünktlich um 15.25 Uhr** im Yogastudio sein, damit wir um 15.30 Uhr beginnen können.
2. **Regelmässig**, d.h. jeden Montag zum Yogakurs kommen.
3. **Immer Abmeldung bis Montag, 15 Uhr** bei der Kursleiterin, wenn Du verhindert bist (zum Beispiel bei Krankheit): Verena 076/60 48 307.
4. **75 Minuten Zeit einplanen:** Kursende ist 16.45 Uhr.

**KURSORT:** Yogastudio Luzern, Werkshofstrasse 18 – 2. Etage, 6005 Luzern (Nähe Hauptbahnhof)  
Mit den Bussen 6/7/8 bis Haltestelle „Werkshofstrasse“ in Luzern fahren  
Wir freuen uns auf Dein Kommen! Ohm Shanti Eure Verena und Team