



**„YOGA FOR ALL“ - Kursangebot für Frauen aus aller Welt
in Adligenswil, Pfarreisaal im Zentrum Teufmatt – gegenüber Coop-Platz
Dienstagabend, 19.00 – 20.15 Uhr
mit Sylvia Krämer (Handy 079/ 384 67 43) und Nadya Topatigh (079/ 776 64 39)**

Hiermit laden wir interessierte Frauen ein, an unserem ehrenamtlichen, 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 02. JULI 2024 bis 24. September 2024

Dienstag, 02. Juli 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Nadya Topatigh
Dienstag, 09. Juli 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
Dienstag, 16. Juli bis Dienstag, 13. August 2024		KEIN YOGA - SOMMERFERIEN
Dienstag, 20. August 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
Dienstag, 27. August 2024	19.00 – 20.15 Uhr	KEIN YOGA
Dienstag, 03. September 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
Dienstag, 10. September 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Nadya Topatigh (ref. Saal)
Dienstag, 17. September 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
Dienstag, 24. September 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Nadya Topatigh
Dienstag, 01. Oktober 2024 bis Dienstag, 08. Oktober 2024		KEIN YOGA – HERBSTFERIEN

YOGAKURS-REGELN

1. **Pünktlich um 18.55 Uhr** in dem Raum sein, damit wir um 19.00 Uhr beginnen können.
2. **Regelmässig**, d.h. jeden Dienstag zum Yogakurs kommen
3. **75 Minuten Zeit einplanen:** Kursende ist 20.15 Uhr

KURSORT: Pfarreisaal im Zentrum Teufmatt, gegenüber Coop-Platz

VERANTWORTLICH: Verein YOGA FOR ALL/Verena Nacke, Handy-Nr. 076 60 48 307