

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

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



„YOGA FOR ALL“ - Kursangebot 2. 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 01. APRIL BIS 24. JUNI 2024

Montag, 01. April 2024 (Ostern)	15.30 – 16.45 Uhr	KEIN YOGA
Montag, 08. April 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 15. April 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Silvia
Montag, 22. April 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 29. April 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 06. Mai 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Nathalie
Montag, 13. Mai 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 20. Mai 2024 (Pfingsten)	15.30 – 16.45 Uhr	KEIN YOGA
Montag, 27. Mai 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Ursula
Montag, 03. Juni 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Nathalie
Montag, 10. Juni 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Anna-Lea
Montag, 17. Juni 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 24. Juni 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