

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

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



„YOGA FOR ALL“ - Kursangebot 1. Quartal 2026 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 05. JANUAR BIS 30. MÄRZ 2026

Montag, 05. Januar 2026	15.30 – 16.45 Uhr	Anna
Montag, 12. Januar 2026	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 19. Januar 2026	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 26. Januar 2026	15.30 – 16.30 Uhr	Gaby, ab 17 Uhr Feier im «Barfüesser»
Montag, 02. Februar 2026	15.30 – 16.45 Uhr	Tina
Montag, 09. Februar 2026	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 16. Februar 2026	KEIN YOGA (Rosenmontag)	
Montag, 23. Februar 2026	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 02. März 2026	15.30 – 16.45 Uhr	Silvia
Montag, 09. März 2026	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 16. März 2026	15.30 – 16.45 Uhr	Tina
Montag, 23. März 2026	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 30. März 2026	15.30 – 16.45 Uhr	Gaby

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