

**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	<b>KEIN YOGA (Rosenmontag)</b>	
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