

## Verena Nacke

Diplom-Betriebswirt (EBS)

Yogalehrerin (BYV)

## Pascal Portmann

Diplom-Sozialpädagoge

Yogalehrer (SYV)

Inh. Yogastudio Luzern



## „YOGA FOR ALL“ - Kursangebot 2. Quartal 2025 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 07. APRIL 30. JUNI 2025

Montag, 07. April 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Silvia
Montag, 14. April 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Ursula
Montag, 21. April 2025	<b>KEIN YOGA</b> (Ostermontag)	
Montag, 28. April 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Vivien (mit Verena)
Montag, 05. Mai 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Nadiia
Montag, 12. Mai 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 19. Mai 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Anna-Lea
Montag, 26. Mai 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 02. Juni 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Vertretung
Montag, 09. Juni 2025	<b>KEIN YOGA</b> (Pfingstmontag)	
Montag, 16. Juni 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 23. Juni 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 30. Juni 2025	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