



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

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 09. Januar bis 26. März 2024

Dienstag, 9. Januar 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
Dienstag, 16. Januar 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
Dienstag, 23. Januar 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
Dienstag, 30. Januar 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
Dienstag, 06. Februar 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
FASNACHTSFERIEN		
Dienstag, 20. Februar 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
Dienstag, 27. Februar 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
Dienstag, 12. März 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
Dienstag, 19. März 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
Dienstag, 26. März 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer

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/KONTAKT:

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

Yogalehrerin: Sylvia Krämer, Handy-Nr. 079 384 67 43