

## Verena Nacke

Diplom-Betriebswirt (EBS)

Yogalehrerin (BYV)

## Pascal Portmann

Diplom-Sozialpädagoge

Yogalehrer (SYV)

Inh. Yogastudio Luzern



## „YOGA FOR ALL“ - Kursangebot 30. September - 16. Dezember 2024 mit Verena Nacke und Team für Frauen aus aller Welt

Hiermit laden wir Frauen aus aller Welt zu unserem **kostenlosen** YOGA FOR ALL-Kurs ein. In der schönen Atmosphäre des Yogastudios Luzern üben wir einfache Körperstellungen, Atem- und Entspannungstechniken, die Körper, Geist und Seele gut tun. Hier kannst Du positive Energie tanken!

### KURSTERMINE VOM 30. September bis 16. Dezember 2024

Montag, 30. September 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 07. Oktober 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Rhoda
Montag, 14. Oktober 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 21. Oktober 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Anna
Montag, 28. Oktober 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 04. November 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Ursula
Montag, 11. November 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 18. November 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 25. November 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 02. Dezember 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Silvia
Montag, 09. Dezember 2024	15.30 – 16.45 Uhr	Anna-Lea
Montag, 16. Dezember 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

**KONTAKT:** Verena Nacke, 076 60 48 307, v.nacke@cmpartners.ch