



YOGA FOR ALL

Netzwerk für ehrenamtliches YOGA in Luzern

YOGA FOR ALL - für Frauen - Kursangebot 2025 im Sentitreff

Herzlich laden wir interessierte Frauen ein, an unserem Yoga-Kurs teilzunehmen, der in Zusammenarbeit zwischen YOGA FOR ALL, dem Sentitreff und der Integrationsförderung des Kantons Luzern angeboten wird.

Wir üben einfache Körperstellungen, Atem- und Entspannungstechniken, die leicht in das tägliche Leben integriert werden können. Gemeinsam erfahren wir die positive und verbindende Energie von Yoga und die Freude in der Gemeinschaft.

KURSTERMINE Januar bis Juli 2025, Mittwoch 18.45-20.00 Uhr

In den Ferien findet kein Yoga statt.

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
1.1 Ferien	5.2 Susanne	5.3 Ferien	2.4 Susanne	7.5 Susanne	4.6 kein Yoga	2.7 kein Yoga
8.1 Ines	12.2 Jsabella	12.3 Susanne	9.4 Jsabella	14.5 Jsabella	11.6 Susanne	9.7 Ferien
15.1 Susanne	19.2 Ines	19.3 Jsabella	16.4 kein Yoga	21.5 Ines	18.6 kein Yoga	16.7 Ferien
22.1 Jsabella	26.2 Ferien	26.3 Ines	23.4 Ferien	28.5 Susanne	25.6 Jsabella	23.7 Ferien
29.1 Jsabella			30.4 Ferien			30.7 Ferien

YOGAKURS-REGELN

- **Maximal 8 Teilnehmerinnen.** Anmeldung bis Mittwoch, 12:00 Uhr via Senti Chat oder bei der jeweiligen Kursleiterin:
Susanne 079 464 81 06
Jsabella 076 380 16 69
Ines 078 978 00 78
- **Pünktlich um 18.40 Uhr** auf der Yogamatte sein, damit wir um 18.45 Uhr beginnen können.
- **Regelmässig**, d.h. wenn möglich jeden Mittwoch zum Yogakurs kommen.
- **75 Minuten Zeit einplanen:** Kursende ist 20.00 Uhr.

KURSORT:

Sentitreff, Baselstrasse 21, 6003 Luzern. Sentisaal, EG

Bus Nr. 2/12/18 ab Luzern Bahnhof Richtung Emmen, Haltestelle Gütsch, Strasse überqueren, 200 m zurückgehen. **Auto:** A2 Ausfahrt Luzern - Zentrum, Parkhaus Zentrum, **Sentitreff** liegt gegenüber.