



YOGA FOR ALL - für Frauen - Kursangebot 2024 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 2024, Mittwoch 18.45-20.00 Uhr

In den Ferien findet kein Yoga statt.

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
3.1 Ferien	7.2 Ferien	6.3 Laura	3.4 Ferien	1.5 Nathalie	5.6 Nathalie	3.7 Nathalie
10.1 Laura	14.2 Ferien	13.3 Susanne	10.4 Ferien	8.5 Susanne	12.6 Laura	10.7 Ferien
17.1 Susanne	21.2 Susanne	20.3 Nathalie	17.4 Nathalie	15.5 Laura	19.6 Kein Yoga	17.7 Ferien
24.1 Nathalie	28.2 Nathalie	27.3 Nathalie	24.4 Susanne	22.5 Nathalie	26.6 Susanne	24.7 Ferien
31.1 Nathalie				29.5 Susanne		31.7 Ferien

YOGAKURS-REGELN

- **Maximal 8 Teilnehmerinnen.** Deshalb bitte immer Anmeldung bis Mittwoch, 12:00 Uhr oder bei der Kursleiterin: Nathalie 079 292 51 00 / Susanne 079 464 81 06 / Laura 079 196 55 76
- **Pünktlich um 18.40 Uhr** auf der Yogamatte sein, damit wir um 18.45 Uhr beginnen können.
- **Regelmässig**, d.h. 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 zurückgehen. **Auto:** A2 Ausfahrt Luzern- Zentrum, Parkhaus Zentrum, **Sentitreff** liegt gegenüber.

Unterstützt durch den Bund und durch das Integrationsprogramm des Kantons Luzern