



**„YOGA FOR ALL“ – kostenloses, ehrenamtliches Kursangebot  
für Frauen aus aller Welt (auch für Schweizerinnen)  
in Adligenswil, Pfarreisaal im Zentrum Teufmatt – gegenüber Coop-Platz  
am Dienstagabend, 19.00 – 20.15 Uhr  
mit Sylvia Krämer (Handy 079/ 384 67 43) und Nadya Topatigh (079/ 776 64 39)**

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 15. Oktober bis 17. Dezember 2024**

**Dienstag, 01. Oktober und 08. Oktober 2024**

Dienstag, 15. Oktober 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Nadya Topatigh
Dienstag, 22. Oktober 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer (ref. Saal)
Dienstag, 29. Oktober 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Nadya Topatigh
Dienstag, 05. November 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
Dienstag, 12. November 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Nadya Topatigh
Dienstag, 19. November 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
Dienstag, 26. November 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Nadya Topatigh
Dienstag, 03. Dezember 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
Dienstag, 10. Dezember 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Nadya Topatigh
Dienstag, 17. Dezember 2024	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer

**KEIN YOGA - HERBSTFERIEN**

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