

**Nathalie Fux**  
Yogalehrerin RYT500

**Laura Tochtermann**  
Yogalehrerin RYT500

**Susanne Liebig**  
Yogalehrerin RYT500

**Jsabella Kistler**  
Yogalehrerin RYT200



**YOGA FOR ALL**

Netzwerk für ehrenamtliches YOGA in Luzern

## 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 August bis Dezember 2024, Mittwoch 18.45-20.00 Uhr

In den Ferien findet kein Yoga statt.

August	September	Oktober	November	Dezember
7.8 Ferien	4.9 Nathalie	2.10 Ferien	6.11. Nathalie	4.12 Susanne
14.8 Ferien	11.9 Jsa	9.10 Ferien	13.11 Jsa	11.12 Nathalie
21.8 Nathalie	18.9 Nathalie	16.10 Jsa	20.11 Susanne	18.12 Jsa
28.8 Susanne	25.9 Susanne	23.10 Susanne	27.11 Kein Yoga	25.12 Ferien
		30.10 Nathalie		

### YOGAKURS-REGELN

- **Maximal 8 Teilnehmerinnen.** Anmeldung bis Mittwoch, 12:00 Uhr via Senti Chat oder bei der jeweiligen Kursleiterin:  
Nathalie 079 292 51 00  
Susanne 079 464 81 06  
Laura 079 196 55 76  
Jsabella 079 380 16 69
- **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 zurückgehen. **Auto:** A2 Ausfahrt Luzern- Zentrum, Parkhaus Zentrum, **Sentitreff** liegt gegenüber.

Unterstützt durch den Bund und durch das Integrationsprogramm des Kantons Luzern



Gesundheits- und Sozialdepartement

**Dienststelle Gesundheit und Sport**