



YOGA FOR ALL

Netzwerk für ehrenamtliches YOGA in Luzern



YOGA FOR ALL - für Frauen - Kursangebot 2022 im Senti-treff

Herzlich laden wir interessierte Frauen ein, an unserem Yoga-Kurs teilzunehmen, der in Zusammenarbeit zwischen YOGA FOR ALL, dem Senti-treff und der Integrationsförderung des Kantons Luzern angeboten wird. Wir üben einfache Körperstellungen, Atem- und Entspannungstechniken, die leicht in das tägliche Leben integriert werden können und Körper, Geist und Seele gut tun.

KURSTERMINE August bis Dezember 2022, MITTWOCHS 18.45 – 20.00 Uhr

AUGUST LZ	SEPTEMBER FA	OKTOBER LZ	NOVEMBER FA	DEZEMBER LZ		
3.8. Ferien	7.9.	5.10. Ferien	2.11.	7.12.		
10.8. Ferien	14.9.	12.10. Ferien	9.11.	14.12.		
17.8. Ferien	21.9.	19.10.	16.11.	21.12.		
24.8. Ferien	28.9.	26.10.	23.11.	28.12 Ferien		
31.8.			30.11.			

Unterstützt durch den Bund und durch das Integrationsprogramm des Kantons Luzern

YOGAKURS-REGELN

- **Maximal 10 Teilnehmerinnen. Deshalb bitte immer Anmeldung und Abmeldung bis Mittwoch, 12 Uhr** bei der Kursleiterin, wenn Du verhindert bist (zum Beispiel bei Krankheit): Leila 079 652 99 91 / Fabienne 079 615 66 48.
- **Pünktlich um 18.40 Uhr** auf der Yogamatte im Sentitreff 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.

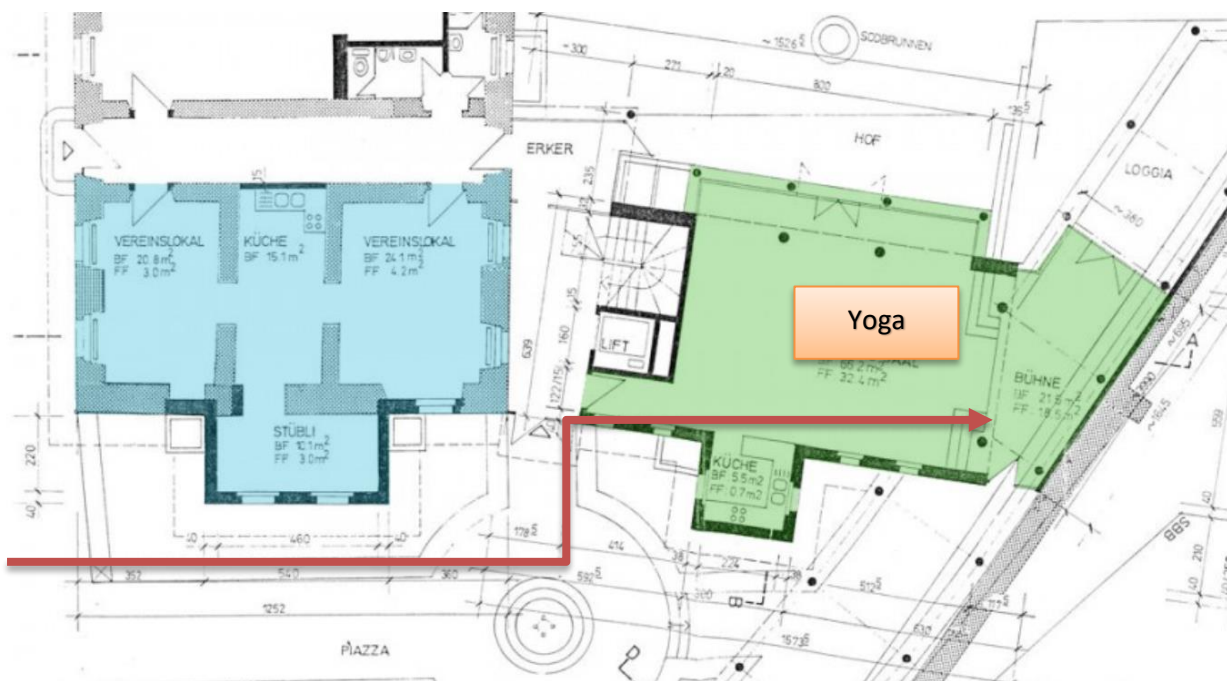
KURSORT: Sentitreff, Baselstrasse 21, 6003 Luzern. Sentisaal, EG

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.

Wir freuen uns auf Dich

Ohm Shanti

Fabienne & Leila



Unterstützt durch den Bund und durch das Integrationsprogramm des Kantons Luzern