



**„YOGA FOR ALL“ - Kursangebot für Frauen aus aller Welt  
in Adligenswil, Pfarreisaal im Zentrum Teufmatt – gegenüber Coop-Platz  
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 21. JANUAR BIS 15. April 2025**

Dienstag, 21. Januar 2025	19.00 – 20.15 Uhr	Nadya Topatigh
Dienstag, 28. Januar 2025	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
Dienstag, 04. Februar 2025	19.00 – 20.15 Uhr	Nadya Topatigh (ref. Raum)
Dienstag, 11. Februar 2025	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer
Dienstag, 18. Februar 2025	19.00 – 20.15 Uhr	Nadya Topatigh
Dienstag, 25. Februar 2025	KEIN YOGA (Fasnachtsferien)	
Dienstag, 04. März 2025	KEIN YOGA (Fasnachtsferien)	
Dienstag, 11. März 2025	19.00 – 20.15 Uhr	Nadya Topatigh (ref. Raum)
Dienstag, 18. März 2025	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer (ref. Raum)
Dienstag, 25. März 2025	19.00 – 20.15 Uhr	Nadya Topatigh (ref. Raum)
Dienstag, 01. April 2025	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer (ref. Raum)
Dienstag, 08. April 2025	19.00 – 20.15 Uhr	Nadya Topatogh (ref. Raum)
Dienstag, 15. April 2025	19.00 – 20.15 Uhr	Sylvia Krämer

**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