



**„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