

Verena Nacke
Diplom-Betriebswirt (EBS)
Yogalehrerin (BYV)

Pascal Portmann
Diplom-Sozialpädagoge
Yogalehrer (SYV)
Inh. Yogastudio Luzern



„YOGA FOR ALL“ - Kursangebot 1. Quartal 2025 mit Verena Nacke und Team für Frauen aus aller Welt

Hiermit laden wir interessierte Frauen aus aller Welt ein, an unserem 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 06. JANUAR BIS 21. MÄRZ 2025

Montag, 06. Januar 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Anna
Montag, 13. Januar 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Nadiia
Montag, 20. Januar 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 27. Januar 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 03. Februar 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Ursula
Montag, 10. Februar 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 17. Februar 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Nadiia (oder Verena)
Montag, 24. Februar 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 03. März 2025	KEIN YOGA (Rosenmontag)	
Montag, 10. März 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 17. März 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Nadiia (oder Anna)
Montag, 24. März 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Verena
Montag, 31. März 2025	15.30 – 16.45 Uhr	Nadiaa (oder Anna)

YOGAKURS-REGELN

1. **Pünktlich um 15.25 Uhr** im Yogastudio sein, damit wir um 15.30 Uhr beginnen können.
2. **Regelmässig**, d.h. jeden Montag zum Yogakurs kommen.
3. **Immer Abmeldung bis Montag, 15 Uhr** bei der Kursleiterin, wenn Du verhindert bist (zum Beispiel bei Krankheit): Verena 076/60 48 307.
4. **75 Minuten Zeit einplanen:** Kursende ist 16.45 Uhr.

KURSORT: Yogastudio Luzern, Werkshofstrasse 18 – 2. Etage, 6005 Luzern (Nähe Hauptbahnhof)
Mit den Bussen 6/7/8 bis Haltestelle „Werkshofstrasse“ in Luzern fahren
Wir freuen uns auf Dein Kommen! Ohm Shanti Eure Verena und Team