Leila Zwyer
Yogalehrerin RYT200

Fabienne Arnet
Yogalehrerin RYT200

YOGA FOR ALL
Netzwerk für ehrenamtliches YOGA in Luzern

YOGA FOR ALL - für Frauen - Kursangebot 4. Quartal 2020 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 und Körper, Geist und Seele gut tun.

KURSTERMINE VOM 9. SEPTEMBER BIS 16. DEZEMBER 2020, MITTWOCHS 18.30 – 19.45H

9. September	14. Oktober	18. November
16. September	21. Oktober	2. Dezember
30. September	4. November	9. Dezember
7. Oktober	11. November	16. Dezember

Grün: Schulferien – Yoga findet statt in den Ferien

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 18.25 Uhr** auf der Yogamatte im Sentitreff sein, damit wir um 18.30 Uhr beginnen können.
- **Regelmässig**, d.h. jeden Mittwoch zum Yogakurs kommen.
- **75 Minuten Zeit einplanen:** Kursende ist 19.45 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.

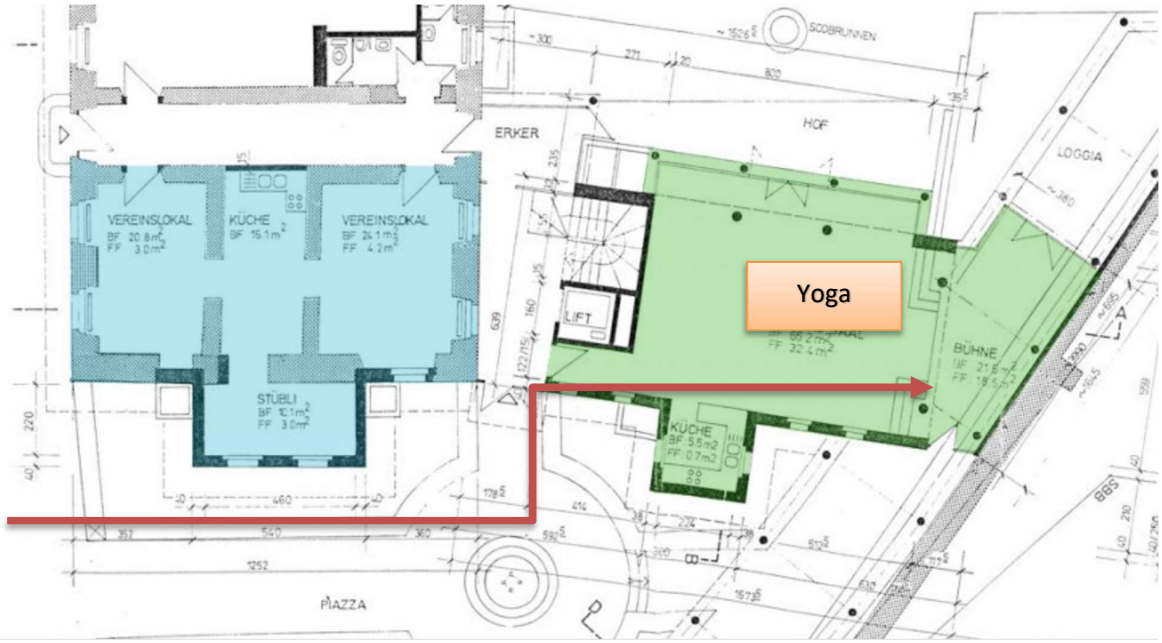
Wir freuen uns auf Dich **Ohm Shanti** **Fabienne & Leila**

Unterstützt durch den Bund und durch das Integrationsprogramm des Kantons Luzern

KANTON LUZERN
Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport

Leila Zwyer
Yogalehrerin RYT200

Fabienne Arnet
Yogalehrerin RYT200



Unterstützt durch den Bund und durch das Integrationsprogramm des Kantons Luzern