

# YOGA

## Vinyasa Yoga Flow-Yoga

**Kursleitung:** Daniela Lammer (RYS/Yoga Veda)  
**Dienstag** 17:30 - 18:45 Uhr  
(ausgenommen Schulferien)

**Ort:** Der MaiHof  
Weggismattstrasse 9, 6004 Luzern

**Kosten:** Fr. 10.- /Lektion (subventioniertes Angebot)

**Anmeldung:** Daniela Lammer, 079 787 68 27  
daniela.lammer@gmx.ch

**Mitnehmen:** Yoga-Matte  
Trainingsanzug oder bequeme Kleider

## Hatha Yoga klassisch

**Kursleitung:** Dinah Ehram (RYS / Yoga Veda)  
**Dienstag** 19:00 - 20:30 Uhr  
(findet auch während der Schulferien statt)

**Ort:** Der MaiHof  
Weggismattstrasse 9, 6004 Luzern

**Kosten:** Fr. 10.- /Lektion (subventioniertes Angebot)

**Anmeldung:** Dinah Ehram, 078 725 79 47  
yogaalacarte@gmx.ch

**Mitnehmen:** Yoga-Matte  
Trainingsanzug oder bequeme Kleider



[www.z-m-l.ch](http://www.z-m-l.ch)

Zusammen leben

MAIHOF - LÖWENPLATZ

