

Verein YOGA FOR ALL

Netzwerk und Unterstützung für ehrenamtliches YOGA

„YOGA FOR ALL“ - Kursangebot 4. Quartal 2019

Hiermit laden wir interessierte Frauen ein, an unserem YOGA-Kurs teilzunehmen, der in Zusammenarbeit mit dem Kanton Luzern (früher mit der CARITAS Luzern) angeboten wird. 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 7. Oktober bis 30. Dezember 2019 • Montags, 15.30 bis 16.45 Uhr mit Verena und friends

Montag, 7. Oktober 2019 15.30 bis 16.45 Uhr Eylem
Montag, 14. Oktober 2019 15.30 bis 16.45 Uhr Verena
Montag, 21. Oktober 2019 15.30 – 16.45 Uhr Verena
Montag, 28. Oktober 2019 15.30 – 16.45 Uhr Verena
Montag, 4. November 2019 15.30 – 16.45 Uhr Nicole
Montag, 11. November 2019 15.30 – 16.45 Uhr Verena
Montag, 18. November 2019 15.30 – 16.45 Uhr Verena
Montag, 25. November 2019 15.30 – 16.45 Uhr Verena
Montag, 2. Dezember 2019 15.30 – 16.45 Uhr Anna-Lea
Montag, 9. Dezember 2019 15.30 – 20.00 Uhr Weihnachtsfeier
Montag, 16. Dezember 2019 15.30 – 16.45 Uhr Verena
Montag, 30. Dezember 2019 15.30 – 16.45 Uhr Verena

YOGA FOR ALL-Ausflug ins Verkehrshaus Luzern

An einem frühlingshaften Samstag im März machte die YOGA FOR ALL – Gruppe einen rundum gelungenen Ausflug ins Verkehrshaus Luzern.

Vom Treffpunkt am Hauptbahnhof Luzern liefen wir – 11 Frauen aus aller Welt und 5 süsse Kinder - gemeinsam am Seeufer entlang bis zum Verkehrs-Museum und genossen das schöne Wetter. Im Verkehrshaus gab es viel zu entdecken: Kutschen, Züge, Automobile, Flugzeuge und Raketen.

Zur Abwechslung fuhren wir Tretboot und die Kinder spielten im grossen Sandkasten mit den Baggern. Ein gemeinsames Mittagessen rundete unseren Ausflug ab.

Glücklich über die schöne gemeinsame Zeit spazierten wir in kleinen Gruppen wieder zurück nach Luzern City.

Den nächsten Ausflugs hat die YOGA FOR ALL-Gruppe bereits geplant: im Juni geht es zum Wandern auf den Bürgenstock.



Wir im Yoga Magazin

[Yoga for all Artikel 2017.pdf \(763,7 KiB\)](#)

Das Vorstandsteam

Der gemeinnützige Verein YOGA FOR ALL wurde am 27. Sept. 2016 in Luzern gegründet.

Der Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

[Verena Nacke](#) (Vorsitzende)

Jasmina Dzelilovic (Protokollführerin)

Anoushka Schmidli-Murray (Kassiererin)

[Pascal Portmann](#) (Projekte)



Unsere Vision

Es ist unsere Vision, die positiven Wirkungsweisen des YOGA und anderer Gesundheits-Programme auf Körper, Geist und Seele mit einem ehrenamtlichen YOGA FOR ALL – Netzwerk auch solchen Zielgruppen nahe zu bringen, die sonst keinen Zugang zu YOGA hätten, z.B. Asylsuchende, Schulklassen, Jugendliche in sozialen Brennpunkten und Blinde.

Der Verein «YOGA FOR ALL»

Am 27. September 2016 haben wir den gemeinnützigen Verein «YOGA FOR ALL» mit Anbindung an das Yogastudio Luzern gegründet. Er soll als Netzwerk und Unterstützung für ehrenamtliches Yoga dienen.

Folgende YOGA FOR ALL - Kurse bestehen bereits:

- «Für Asylsuchende Frauen» in Zusammenarbeit mit Caritas Luzern und DGZ Rothenburg im Yogastudio Luzern.
- «Für Asylsuchende Frauen» direkt im DGZ Sonnenhof Emmenbrücke.
- «Für Alle» - kostenfreier Yogakurs am Freitagmittag im Yogastudio Luzern.

**Weitere ehrenamtliche Kurse für neue Zielgruppen sind in Planung.
Deine Mitarbeit und Ideen sind herzlich willkommen!**

Ziele von «YOGA FOR ALL»

- Wir wollen ein Netzwerk von engagierten Menschen aufbauen und pflegen, die sich ehrenamtlich für die Verbreitung von YOGA und anderen gesundheits-fördernden Aktivitäten einsetzen.
- Bei Bedarf unterstützen wir die Gründung von YOGA FOR ALL - Kursen finanziell, z.B. bei der Anschaffung von Yogamatten und -kissen.
- Wir sind beratend bei der Planung und Durchführung neuer YOGA FOR ALL - Kurse in ausgesuchten Einrichtungen und Gruppen tätig.
- Wir ermöglichen einen regelmässigen Erfahrungsaustausch zwischen den Mitgliedern von YOGA FOR ALL.

- Wir sammeln Spenden, mit denen die Gründung neuer YOGA FOR ALL - Kurse unterstützt wird.

Mitglied werden bei «YOGA FOR ALL»

Möchtest Du ehrenamtlich einen Yogakurs oder eine andere gesundheits-fördernde Aktivität für eine neue Zielgruppe anbieten sowie Dich in unserem Netzwerk mit anderen engagierten Menschen austauschen?

Dann werde Mitglied in unserem Verein «YOGA FOR ALL».

Wir treffen uns 1 – 2 Mal im Jahr in Luzern zu Erfahrungsaustausch und Weiterbildung.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 50 CHF/Jahr.

Wenn Du Mitglied bei YOGA FOR ALL werden willst, freuen wir uns über deine Anmeldung.

Wir freuen uns auf Deine Mitarbeit.

Allgemeine Informationen

Der gemeinnützige Verein YOGA FOR ALL wurde am 27. Sept. 2016 in Luzern gegründet.

Der Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

[Verena Nacke](#) (Vorsitzende)

Jasmina Dzelilovic (Protokollführerin)

Anoushka Schmidli-Murray (Kassiererin)

[Pascal Portmann](#) (Projekte)

Kontaktadresse Verein YOGA FOR ALL

c/o Yogastudio Luzern

Werkhofstrasse 18, 6005 Luzern

eMail: office@yoga-for-all.ch

Telefon: 041 783 02 75 (Verena Nacke)

Bankverbindung

YOGA FOR ALL

Postfinance

Konto Nr.: 61-208512-5

IBAN Nr.: CH57 0900 0000 6120 8512 5

[Download unsere aktuelle Broschüre \(2,9 MiB\)](#)

Antrag zur Mitgliedschaft bei YOGA FOR ALL

