

Zusammenleben  
Maihof  
Löwenplatz



# Yogá

VINYASA YOGA HATHA YOGA

Dienstag 17.30–18.45 Uhr  
und 19:00 – 20:15 Uhr



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

# Yoga



**VINYASA YOGA**  
Dienstag, 17:30 – 18:45 Uhr

**HATHA YOGA**  
Dienstag, 19:00 – 20:15 Uhr

## VINYASA YOGA

- Leitung** Daniela Lammer (RYS/Yoga Veda)  
**Zeit** Dienstag, 17:30 – 18:45 Uhr  
**Ort** Der MaiHof, Weggismattstrasse 9, 6004 Luzern  
**Kosten** CHF 10.– / Lektion (subventioniertes Angebot)  
**Anmeldung:** Daniela Lammer, 079 787 68 27,  
daniela.lammer@gmx.ch



## HATHA YOGA

- Leitung** Dinah Ehram (RYS/Yoga Veda)  
**Zeit** Dienstag, 19:00 – 20:15 Uhr  
**Ort** Der MaiHof, Weggismattstrasse 9, 6004 Luzern  
**Kosten** CHF 10.– / Lektion (subventioniertes Angebot)  
**Anmeldung:** Dinah Ehram, 078 725 79 47,  
yogaalacarte@gmx.ch

**Mitnehmen:** Yoga-Matte, Trainingsanzug oder bequeme Kleider  
Bei Bedarf leichte Decke oder Sitzkissen

Während der Schulferien wird nur eine Yogastunde angeboten:  
19.00 – 20.15 Uhr