

Yoga – auch für Männer !

In unserem geschäftigen Arbeitsleben bleibt immer weniger Zeit für uns selbst. Am Ende eines Arbeitstages fühlen wir uns oft müde, erschöpft und „ausgepowert“. Wir sehnen uns häufig nach einer Auszeit, in der wir wieder Energie „tanken“ können, uns selbst wieder richtig wahrnehmen können.

Hierbei kann uns Yoga mit wichtigen Impulsen unterstützen! Yoga gibt uns die Kraft, die Herausforderungen des Alltags besser zu meistern und sich einfach besser zu fühlen. Das bewusste „Sich-Selbst-Erfahren“ steht im Mittelpunkt dieser Stunde, verbunden mit dem Wunsch, Yoga als „Kraftquelle“ zu entdecken.

Dabei werden wir die mehr „sanften“ und meditativen Aspekte des Yogas kennen und schätzen lernen.

Es sind sowohl Teilnehmer mit Yoga-Erfahrung als auch "Neueinsteiger" willkommen!
Bitte mitbringen: Yogamatte und/oder Wolldecke, Sitzkissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

Kursleiter: Bernd Nartmann, Yogalehrer Basic BDY

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr

ab 04.10.2021 , 10 Abende

Kursgebühr: EUR 95,00