

Männer-Yoga

Sonnengruß für JederMann

01.09.2019

14:30-17:30 Uhr

Rückenfitness-Zentrum Andrea Jäger

Hannover-Bemerode

Ursprünglich wurde Yoga in Indien von Männern praktiziert, um vor allem zu höherer geistiger und spiritueller Stärke zu gelangen. In diesem Workshop übt man(n) einfache Haltungen und Bewegungsserien aus dem Hatha-Yoga, die an die heutigen Bedürfnisse des männlichen Körpers angepasst sind. In der Hauptsache werden Muskeln und Faszien gekräftigt, gedehnt und belebt. Hier lernen Männer ein harmonisches Yogasprogramm kennen, das einerseits Kraft aufbaut aber auch Beweglichkeit, innere Stärke, Entspannung und Gelassenheit verleihen. Der Workshop ist besonders für Einsteiger geeignet.

Yoga ist definitiv (auch) Männersache! Ein bewusstes Ganzkörpertraining ohne Geräte.

Alle Übungen sind rüchenschonend bzw. –stärkend und können i.d.R. von JederMann praktiziert werden. Jede geübte Haltung kann über Affirmationen verstärkt werden und helfen dem Körper und Geist sich auf ein gewünschtes Ziel auszurichten. Yoga ist eine Form der (aktiven) Meditation, wo wir innere Kraft und Stille finden. Zum Abschluss regenerieren wir den Körper und erfahren eine herrliche Tiefenentspannung mit Yoga Nidra, der bewussten Schlaf. Jedermann ist herzlich willkommen!



S o n n e n g r u ß => Surya Namaskar (Sanskrit: sūryanamaskāra) => Gruß (Namaskara) an die Sonne (Surya)

Im Workshop brauchst Du bequeme Sportbekleidung, ggf. eine Decke sowie warme Socken.

Leitung: Andrea-Caroline Prexl (Zertifizierte Entspannungs-/Fitnesstrainerin, Personal Coach, Psychologische Beraterin)

Mitglieder mit Kursbuchung: 15,- €

Mitglieder mit Gerätebuchung: 25,-€

Nichtmitglieder: 35,-€

(Preise incl. 19% MWSt.)