



28.10., 11.11., 25.11.

jeweils Montags 20:00-21:15

Yoga für Männer - Fortsetzung

Gerade wir Männer profitieren sehr viel von Yoga, haben aber vielleicht erst mal eine „Hemmschwelle“ zu überwinden. Wir denken möglicherweise, wir seien zu unbeweglich, Yoga sei nur was für Spirituelle oder ähnliche Vorurteile schwirren in unseren Köpfen herum.

Deshalb dieser Yoga-Kurs für Männer, der mit den Vorurteilen aufräumt. Wir praktizieren gemeinsam Yoga und lernen unseren Körper in einer Übungsreihe wieder besser zu bewegen und uns selbst mehr zu spüren in einer Meditation. Der Kurs ist explizit auch geeignet für Männer mit keiner oder wenig Yogaerfahrung. Ein späterer Einstieg ist auch möglich.

Bitte bringe etwas zu trinken und bequeme Kleidung mit.

Dies ist ein fester Kurs. Solltest Du mal an einem Termin nicht können, kannst Du versäumte Termine im jeweiligen Quartal im regulären Montagskurs im Hier und Jetzt (18:15 – 19:45) nachholen.

YOGA FÜR MÄNNER

**AUSGLEICH: €30,--
FÜR ALLE 3 TERMINE**

**MIT MARCUS GLATT,
KUNDALINIYOGA LEHRER
YOGA COACH (YIU)
SAT NAM RASAYAN**

Info & Anmeldung:

**Marcus Glatt
info@jot-yoga.de
Tel. 0179/7912413
www.jot-yoga.de**



**Im Hier und Jetzt
Bahnhofstrasse
88048 FN-Kluftern**