

MÄNNERYOGA. Männer auf die YOGAMatte!

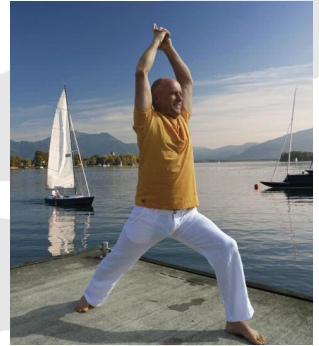
In Indien wurde YOGA jahrhunderte lang nur von Männern praktiziert. Viele Männer belächeln YOGA, obwohl sie es nie ausprobiert haben. Trau Dich und Du wirst von Deiner Erfahrung überrascht sein.

YOGA gibt Dir körperliche Gesundheit, Fitness sowie geistige Klarheit, innere Ruhe und Gelassenheit. Im YOGA geht es um das Ausloten Deiner eignen körperlichen und mentalen Grenzen sowie um die Beziehung zu Dir, zu anderen und zur Umwelt, in der Du lebst. Es geht darum, dass Du die selbst auferlegten mentalen Beschränkungen ablegst und Dich öffnest für die eigene Größe, den eigenen Mut und für die eigene Wahrheit. Werde weit, öffne Dein Herz und wende Dich der Liebe zu.



Du praktizierst speziell auf Männer abgestimmte YOGAübungen für mehr Kraft, Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit, Ausdauer und Bewusstsein. Du spürst den Zugang zur eigenen inneren Kraft und Führung.

Beruf, Partnerschaft und Familie fordern viel von uns. Oftmals liegt eine Überforderung darin, dass wir uns selbst nicht kennen, weil wir nicht wissen, woher wir kommen, wohin wir gehen, wer wir sind und wozu unser Leben eigentlich da ist. YOGA gibt Dir den Raum, Deine Überzeugungen und Werte zu entwickeln sowie mit Präsenz und Kraft für Deine Ziele und Ideale einzutreten.

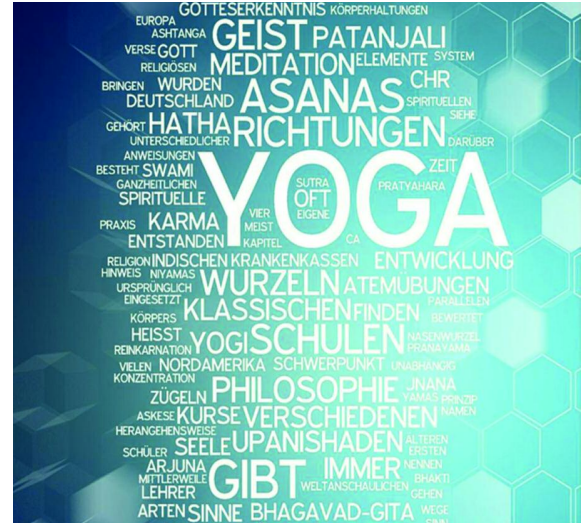


Vision und Seelenwerkstatt für eine neue Männerkultur.

Erfolg definieren die meisten Männer mit Karriere, Verdienst, Anerkennung und Macht. Erfolgreich ist vielmehr auch, wer eine stabile Gesundheit hat, zufriedenstellende Beziehungen zu anderen Menschen lebt, wer Kinder zu glücklichen und selbstbewussten Persönlichkeiten erzieht und trotz Verantwortung in Beruf und Familie seine eigene Entwicklung nicht vernachlässigt.

*Mann entdeckt **YOGA** – innerhalb einer Männer-Gemeinschaft oder im individuellen Einzelunterricht. **YOGA** braucht keine Vorkenntnisse, kennt kein Alter oder Konfession und ist für jeden Mann praktizierbar – auch wenn Du mit körperlichen Einschränkungen lebst.*

Kurse: Sept. – Juni | Mo. und Do. 19.40 - 21.10 Uhr | Anfänger und Fortgeschrittene
Kursleitung: Rainer | kostenfreie Schnupperstunde | Einzelstunden nach Absprache



FRAGEN | ANMELDUNG

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns gerne an oder senden Sie uns eine Email
Tel. 0 861/ 909 809-125 | anfrage@spirit-of-yoga.eu



YOGA
Geschenk-Gutschein
Das etwas andere Geschenk!

Termine und weitere Details zu unseren Kursen und Seminaren
finden Sie auf unserer Webseite www.spirit-of-yoga.eu
und auf facebook (Spirit of YOGA Traunstein).

**Anmeldung telefonisch unter 0861 / 909 809 125
oder per E-Mail an anfrage@spirit-of-yoga.eu**

Die Kurse finden in Traunstein statt.
Details finden Sie unter www.spirit-of-yoga.eu.

Für Ihre individuellen Fragen und Ihre Anmeldung
zur Einzelarbeit rufen Sie uns bitte direkt an:

SPIRIT OF YOGA – Lebenslust | Freiheit | Weisheit
Gerlinde & Rainer Michaelis
Verwaltung: Gapstraße 6, 83278 Traunstein
Telefon 0 861 / 909 809 125