

YOGA

FÜR MÄNNER



7 x 90 Minuten 84 €

STARTER - KURS AB 16.02.23



19:30 - 21 Uhr

Hatha Yoga für Starter

Ein Kursprogramm speziell für die Bedürfnisse des Mannes.
Bei regelmäßiger Praxis bringt Yoga folgende Vorteile mit sich:

- Stressreduzierung durch Anfangs- und Endentspannung
- Kräftigung des ganzen Körpers, aller Muskelgruppen
- AsanaTipps zur Unterstützung Deiner Sportart
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Mehr Vitalität durch Atemtechniken
- Steigerung der Konzentration durch Meditation
- Erlernen der klassischen Yogaübungen (z.B. Sonnengruß)
- Verletzungsrisiko beim Sport sinkt
- Regenerationszeit der Muskeln nach dem Sport reduziert sich
- uvm.



YogaSprosse

Fordere und entspanne Dich mit der Yogapraxis in Deinem persönlichen Maß.
Diese Kombination ist mit Yoga möglich.

Anmeldung und Informationen

008084 . 5149768 | om@yogasprosse.de | www.yogasprosse.de