

# Yoga für den Mann

Ab 4. September 2010, jeden Samstag um 14.00 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich



Foto: istockphoto

Viele Männer denken immer noch, Yoga sei nur etwas für Frauen. Dabei praktizieren z. B. die Fußballer der Deutschen Nationalmannschaft oder des FC Bayern täglich Yoga, um sich körperlich und mental fit zu halten.

Wir möchten Männern einen speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Kurs anbieten: Die Yogastunden beinhalten kräftigende und dehnende Asanas (Übungen), um männerspezifische Probleme anzugehen. Dazu gehören beispielsweise verkürzte Beinrückseiten, Festigkeit im Rumpf, damit verbunden geringere Rotationsmöglichkeiten und steifere Gelenke. Wir fördern gezielt die Kraftpotenziale im Schulter-Armbereich, Anspannungen und Verhärtungen in den Muskeln werden abgebaut, die Flexibilität des Körpers wird gesteigert.

## Kurs-Informationen

Der Kurs findet jeden Samstag statt, der Unterricht dauert jeweils 90 Minuten. Die Teilnahme ist möglich über eine 10er Karte oder eine unserer Mitgliedschaften – Details dazu unter „Kurse“ und „Preise“ oder auch telefonisch unter (06174) 911 393.

studioY  
private yoga

Theresenstraße 11  
61462 Königstein  
Tel. +49 (6174) 911393  
Fax +49 (6174) 911392  
info@studioy.de  
www.studioy.de

