



Yoga für Männer? – Ja klar!

Yoga ist das beste Extra für Ihren Körper, Ihr Training. Denn mit Yogaübungen stärken Sie Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Kennen Sie das Geheimrezept vieler Profisportler? Sie ahnen es: Yoga. Sogar Bundestrainer Jogi Löw setzt darauf. Vor dem Gewinn der Fußball-WM in Brasilien nahm er Yoga ins Trainingsrepertoire auf. Stars wie Mario Götze, Tiger Woods, David Beckham und Novak Djokovic praktizieren regelmäßig Yoga.

Leider wird gerne vergessen, dass Yoga in den Anfängen seiner jahrtausendealten Tradition eine reine Männerdomäne gewesen ist. Gerade Yoga ist für den Mann ein geeignetes System, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und seine geistige Konzentration zu stärken und dennoch zur Ruhe zu kommen, zu entspannen.

**Yoga für Männer Donnerstag Abend von 17:45 – 19:00 Uhr und 19:30 – 20:45 Uhr,
Schnupperstunde jederzeit und kostenlos möglich**

Ort Yogaraum, Oberer Werdbüchel 9, Heiden

Kursleitung Nadia Baumann, www.yoganadia.ch

Anmeldung 079 451 96 56, nadia@yoganadia.ch

*«Wer mich kennt, weiss vielleicht, dass ich viel Yoga mache. Keiner hat verstanden, warum ich so viel Zeit damit verbrachte, diese seltsamen Positionen einzunehmen. Nun, es geht darum, meine Form auf dem Rad zu verbessern. Heute sitze ich beispielsweise mit einem viel flacheren Rücken auf dem Rad als vor drei oder vier Jahren.»
Cadel Evans, Gewinner der Tour de France 2011*

