

Kundalini Yoga Zentrum

Entspannen Ausruhen Erholen



Yoga-Unterricht - nur für Männer - im Kundalini Yoga Zentrum

Kundalini Yoga in einer kleinen, individuellen Gruppe praktizieren, zur Ruhe kommen, den Körper stärken, Kraft und Energie tanken, die eigenen Grenzen erfahren...

Erfahre dich, lass dich darauf ein, geh neue Wege ...

YOGA-KURS-ZEITEN

Montag

nach Absprache

Dienstag

18:00 – 19:30

Mittwoch

nach Absprache

Donnerstag

nach Absprache

Der Ausgleich erfolgt in der ersten Yoga-Stunde für den beginnenden Monat.

Der monatliche Betrag hängt von der Anzahl des entsprechenden Tages im Monat ab.

Hat der Monat vier Montage, wird die Tagesgebühr 4x abgerechnet,

wenn es nur drei Montage im Monat gibt, wird die Tagesgebühr 3x abgerechnet.

Warum Männer mit Yoga starten und dabeibleiben sollten

Es ist das beste Extra für dein Training.

Mit Yoga-Übungen pushe deine Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Yoga ist ein Allround-Talent:

Du kannst nicht nur dein Körpergefühl und deine Bewegungsfähigkeit verbessern.

Yoga eignet sich als Ausgleich und Ergänzung zu den verschiedensten Ausdauer- und Kraftsportarten und kann, wenn du regelmäßig trainierst, deine Leistungsfähigkeit deutlich verbessern.

Da Yoga in der westlichen Gesellschaft (immer noch) fest in Frauenhand ist, können sich hier Männer zusammenfinden. Yoga ist ein Ganzkörper-Training, ein Power-Programm oder anders gesagt „Es tut uns als Mensch gut.“

Wer Kundalini Yoga ernst nimmt, kann extrem herausgefordert werden. Der Grund ist der Wechsel zwischen Kraft und Dehn-Übungen, die den Körper stark beanspruchen, und selektiver Anspannung, die uns mental an unsere Grenzen bringt.

Du kannst jederzeit einsteigen. Komm und mach mit...

Bitte mitbringen:

Helle bequeme Kleidung (Naturmaterialien), Socken, Wasser ohne Kohlensäure und 90 Minuten Zeit

und falls vorhanden: Yogamatte, Decke, Sitzkissen

Kundalini Yoga Zentrum

Martina Markwart, Herford

Telefon: 0 52 21 - 2 36 72, E-Mail: sat_atma_ky (at) yahoo.de