

Kurs: Yoga für Männer (10 Übungseinheiten)

Donnerstags: 19.00 – 20.30 Uhr

Darum sollte Mann Yoga machen:

- ✓ Du trainierst Deine Muskeln und machst sie geschmeidig,
- ✓ lernst verschiedene Atemtechniken kennen und
- ✓ übst Dich in Konzentration und Meditation,
- ✓ vertiefst Deine Körperwahrnehmung
- ✓ und entspannst 😊

Mann,
sei kein Frosch,
mach Yoga



Du brauchst bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke zum Unterlegen.

Kursort: Altenboitzen 32, 29664 Walsrode

Kursleitung: Michael Butterwegge

Kursgebühr: 130,00 €

Infos & Anmeldung:

Tele: 05166/930321

www.Ek-Ong-Kar-KundaliniYoga.de