

# Yoga für Männer

## Kurs für Einsteiger

Samstag, den 18. Mai 2019

8.30 – 10.00 Uhr

Sport- und Bewegungszentrum, Barrien, An der Wassermühle 10



Die Übungen im Hatha Yoga enthalten alle Bewegungen, die auch im täglichen Leben immer wieder vorkommen. Sie geben Kraft und Energie! So kann Man(n) den Anforderungen des Alltags besser standhalten.

Die Muskeln werden gestärkt, der Bewegungsapparat und die inneren Organe in Einklang gebracht. Der Kreislauf wird angeregt und das Nervensystem beruhigt, die Atmung verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert.

**Anmeldung bei der Kursleiterin Melanie Bolik unter: 04242 – 163890**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, lockere Kleidung, warme Socken