

## Anmeldung zum Yoga für Männer Frühjahrssemester 2024

...es ist Freitag 18.00 Uhr...  
Zeit für dich, nur für DICH !!!  
Zeit, um bei DIR anzukommen !

Ich freue mich sehr, dass dich dieses Angebot erreicht hat. Ich lade dich ein, den Freitagabend im Frühjahr ´24 für dich zu einer Oase des „Schauens“ und „Spürens“ zu machen.

Worum geht es mir?

Wir leben in einer herausfordernden Zeit und damit gleichzeitig in einer Zeit der Möglichkeiten. Wie gehen wir unsere Lebensthemen und Aufgaben an? Können wir die Probleme unserer Zeit mit dem Verstand lösen oder ist es an der Zeit, sich bewusster mit unserem männlichen Körper und mit unserem Geist zu befassen und wie kann uns Yoga dabei helfen ein glückliches, entspanntes und bewussteres Leben zu erfahren? Braucht es spezielle Übungen, um zuerst wieder Zugang zum Körpergefühl, zum Fluss des Atems, zu unseren Emotionen und zur wirklichen Kraft aus unserer Mitte zu erlangen?

Auf vieles davon habe ich noch keine vollständige Antwort, aber ich möchte die Gelegenheit bieten, genau diese Fragen zu erforschen, uns selbst zu erforschen...

Was werden wir üben?

- Entspannen, ohne dabei einzuschlafen
- Kraft und Ausdauer, aber jenseits der Philosophie eines Fitnessstudios
- Sanfter Zugang zum Atem und spürbare Erweiterung deiner Atemräume
- Verbesserung deiner Beweglichkeit und Entwicklung der Freude an fließenden Abläufen
- Verschiedene Wahrnehmungsübungen zum besseren Kontakt mit dir „SELBST“ und deinen Bedürfnissen

Wer von euch Männern darauf Lust hat, sei HERZ-lich eingeladen zu:

**Yoga für Männer am Freitag, Beginn am 23. Februar 2024 um 18.00 Uhr (8x)**

(Termine: 23.02./08.03./15.03./22.03./05.04./12.04./03.05. und 17.05.2024)

im INNENRAUM in 02763 Oberseifersdorf, Am Büschel 8.

Wenn Du an diesem Kurs teilnehmen möchtest, dann melde Dich bitte per e-mail an und überweise die Kursgebühr von 88,00 € (inkl. Mwst.) bis zum 16.02.24 auf folgendes Konto:

Inhaber: Steffen Fritsche / IBAN: DE 74 8505 0100 4001 0640 87 / BIC: WELADED1GRL

Betreff: Yoga-Männer Frühjahr 2024 + Name

Die Anmeldung ist erst mit der Überweisung des Teilnahmebeitrags verbindlich.

Jeder Teilnehmer, der das möchte, erhält eine Rechnung zur Bestätigung des Zahlungseingangs.

Das Angebot richtet sich an Geübte wie Ungeübte; du benötigst nichts, außer der Entscheidung, es zu versuchen. Ich freue mich darauf, im Frühjahr ´24 wieder gemeinsam mit euch zu üben!

Euer Steffen