

Yoga für Männer beim ISV Emden e.V.

Bei diesem Kursangebot stellt sich vielleicht die Frage, ob Männer anders Yoga betreiben als Frauen. Dies muss ganz klar mit „NEIN“ beantwortet werden. Erfahrungsgemäß schließen sich jedoch wesentlich mehr Frauen einem solchen Kursangebot an, so dass sich interessierte Männer in einer ansonsten reinen „Frauengruppe“ unwohl und deplaziert fühlen. Aus diesem Grund starten wir dieses spezielle Kursangebot „Yoga für Männer“ um die Schwellenangst zu nehmen und eine Atmosphäre zu schaffen, in welcher Männer sich wohlfühlen.

Das Wort YOGA stammt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Die seit 3.500 Jahre bekannte Technik ist ein System, das hilft, die eigenen Energien besser zu nutzen. Zu der klassischen Form des Yoga, dem Hatha Yoga, gehören bestimmte Verhaltensregeln, verschiedene Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Panayamas) sowie Konzentrationsübungen (Meditation). Yoga hat nachweislich eine positive Wirkung, sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit.

Yoga löst den Geist von Belastungen und lässt den Stress gelassener begegnen.

Dieser Kurs beginnt am Donnerstag,
den 01.02.2012 um 10.15 Uhr
und wird von Christa Siebelt geleitet.

Anmeldung und Auskunft erteilt die
ISV Geschäftsstelle, Tel 04921/587941.