

*"Du musst nicht gelenkig und tiefenentspannt sein,
um Yoga zu praktizieren – aber mit Yoga wirst du gelenkig und tiefenentspannt!" Frank Hesse*

«MÄNNER-YOGA FÜR (WIEDER-)EINSTEIGER» **mit Marcel Rüegg**



Donnerstag, 19:30 – 20:30 / ab 21. September 2023

Kosten: Fr. 25.00/Lektion

Weshalb Männer-Yoga?? – "Weil ich mich freue, Männer im Yoga zu begleiten und ich aus eigener Erfahrung weiss, wie sich verkürzte Muskelketten, (zu)viel innere und äussere Spannungen anfühlen. Und weil ich weiss, dass sich dies verändern kann". *Marcel Rüegg,*

Informatiker, Yogalehrer, Vater von 4 Kindern, ,immer gerne in Bewegung und seit etwa 6 Jahren mit Yoga unterwegs

Männer-Yoga heisst, in einer Gruppe mit ähnlichen Herausforderungen Geduld zu haben mit dem eigenen Körper, Grenzen auszuloten in kraftvollen oder dehnenden Stellungen, sich zu freuen, wenn sich Verkrampfungen lösen und Veränderungen möglich werden, wenn Entspannung in der Tiefe geschehen kann. – Die Körperpraxis wird ergänzt mit Atem- und Entspannungsübungen.

Einstieg jederzeit möglich – wann, wenn nicht jetzt?

Anmeldung und Infos bei Marcel: mruegg@gmail.com