**Yoga für Männer**

**Männer und Yoga?**

**Häufig sind Frauen im Yoga in der Mehrheit, obwohl Yoga ursprünglich sogar eine reine Männerdomäne war.**

**Bestehen vielleicht Berührungsängste? Oder haben die Männer eine falsche Vorstellung davon, was Yoga ist und sein kann?**

**Heute eignet sich Yoga als Ausgleich oder Ergänzung zu vielen Ausdauer- und Kraftsport- und Spielsportarten und verbessert dadurch deutlich die Leistungsfähigkeit.**

**Im Yoga geht es nicht nur darum, flexibler und kräftiger im Körper zu werden, sondern auch zur Ruhe zu kommen. Yoga stärkt folglich mental und körperlich, um den Herausforderungen im Job und Alltag gewachsen zu sein.**

**Atmen, wahrnehmen, loslassen – und danach mit einem ganz anderen , besseren Gefühl nach Hause gehen!**

**Fühlen Sie sich angesprochen, dann melden Sie sich gerne an!**

**Natürlich sind auch Frauen herzlich willkommen!**

**Ihre Petra Haisch**