



Turnverein 1886 Okriftel am Main e.V.
gemeinsam bewegen

Yoga für Männer

– Pilotkurs –

27.04 - 29.06.2025, sonntags 16:30

Ort: TVO-Halle / Anbau

Kursgebühr: Mitglieder 32€ / Externe 68€

Eine ausgewogene und regelmäßige Yoga-Praxis hilft Dir alle Muskelgruppen zu mobilisieren, den eigenen Bewegungsraum zu erweitern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu verbessern. Das Geschlecht ist hierbei zwar unerheblich, dennoch wird Yoga bei uns von sehr wenig Männern praktiziert.

Peter bietet mit diesem Kurs speziell Männern einen einfachen und pragmatischen Yoga-Einstieg an.

Der Kurs fokussiert sich auf das Erlernen der Yoga-Grundhaltungen und auf deren anatomisch sinnvolle Ausführung. Yogis mit Erfahrung sind gerne willkommen – sie können die Ausrichtung ihrer Asanas verfeinern und so deren Wirkung vertiefen. Neben der Praxis werden auch Basis-Atemtechniken geübt und Impulse für mehr Achtsamkeit gegeben.

Anmeldung über die TVO-Geschäftsstelle:
info@tv-okriftel.de