

warum Yoga für Männer?

Männer haben besonders beim Einstieg oft ihre Probleme. Einfach deshalb, weil viele ein völlig falsches Bild von Yoga haben. Viele sind immer noch der Meinung das sei was für Softies

In Deutschland finden wir mittlerweile auch immer mehr prominente Vorbilder. Die deutsche Fußball-Nationalmannschaft hat sich unter Trainer Jürgen Klinsmann mit Yoga vorbereitet.

Auf der körperlichen Ebene wirkt Krieger Yoga kräftigend, es steigert die Beweglichkeit und die Ausdauer. Ein neues Körpergefühl wird entwickelt.

Auf der geistigen Eben finden wir wieder zur Inneren Ruhe, Klarheit und Ausgeglichenheit und können die Hektik und den Streß des Alltages hinter uns lassen. Die geistigen Aktivitäten kommen mehr zur Ruhe, Mann lernt mehr auf sein eigenes Körpergefühl zu achten und vom Alltag abzuschalten. So entsteht geistige Klarheit.

Hier gibt es kein Leistungsdenken, hier darf Mann zu seinen Schwächen und Stärken stehen. Hier kann Mann ganz zu sich kommen.

Männer erleben täglich dutzende von Stress-Situationen, deshalb ist es wichtig, dass sie ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit stärken. Yoga stärkt Muskeln, Sehnen und Gelenke, fördert körperliches Wohlbefinden, Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht, Ausdauer und Entspannung.

Männer wissen selten, wie sie ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit stärken können. Gerade in Stress-Situationen und Problemphasen in Beruf, Partnerschaft und Familie findet Mann mit Hilfe des Yoga eine Möglichkeit, den Anforderungen auf Dauer wieder gewachsen zu sein.

Yoga setzt auf mehreren Ebenen Kraft frei.

Mit Hilfe von Bewegung, Meditation und Entspannung wird die Wahrnehmung des eigenen Selbst (Körper, Geist und Seele) gefördert, körperliches Wohlbefinden, Kraft, Flexibilität, Balance und Ausdauer werden gesteigert.