



GUDRUNINREITER

Schamanische Energiearbeit . Luna Yoga

Yoga ist nichts für Männer?

Yoga ist für Frauen?

Obwohl Yogameister, Lehrer und Schüler Männer waren? Obwohl es auch den Männern nützt?

Yoga dehnt den Körper und beruhigt den Geist, egal ob männlich oder weiblich. Im Yogakurs für Männer sind die Übungen auf die männliche Anatomie abgestimmt.

Der Mann auf der Yogamatte nebenan hat auch verkürzte Muskeln und Sehnen, hält auch nichts von Räucherstäbchen und seine Jogginghose ist auch nicht (ganz?) optimal. Auch das beruhigt.

Im Yoga geht es nicht um höherweitzschneller. Die Herausforderung ist, die eigenen Grenzen zu erfahren und sich nur mit sich selbst zu vergleichen.

In einem beweglichen Körper wohnt ein beweglicher Geist. Und das wiederum ist eine ideale Voraussetzung für die Höherweitzschneller - Konkurrenz da draußen.

Yoga ist auch für Männer gut.

Yoga ist gut für Männer.

Termine und Ort siehe www.gudruninreiter.com

Mag. Gudrun Inreiter . Eichstraße 14 . 5023 Salzburg . 0043 (0)699/81 82 58 53 . g.inreiter@aon.at

