

YOGA FÜR DEN MANN



Bewegung Entspannung Körpererfahrung

Workshops und Kurse in Unna,
Essen und Eickel

In Kooperation mit



Wussten Sie, dass Yoga über Jahrtausende hinweg fast ausschließlich von Männern praktiziert wurde?

Erst mit seiner Ausbreitung in der westlichen Welt ab der Mitte des 20. Jahrhunderts ist Yoga bei uns zu einer Frauen-domäne geworden. Doch in den letzten Jahren haben immer mehr Männer ihren Zugang zum Yoga gefunden. So wird beispielsweise auch die Deutsche Fußball-Nationalmannschaft von Yogalehrern begleitet und unterstützt.

In meinen Kursen und Workshops können Sie die vielfältigen und wohltuenden Wirkungen des Yoga kennenlernen. Einfache Yogahaltungen und Bewegungsabläufe ermöglichen Ihnen, Ihren Körper differenziert zu erspüren. Verspannte Muskulatur wird dabei gelockert, gedehnt und gekräftigt.

In Entspannungsübungen und kurzen Meditationen kann auch das Gedankenkarussell zur Ruhe kommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Frank Winkelkötter

Anmeldung:

- Kursleiter: Tel. 02303-80098 | mail@frankwinkelkoetter.de
- VHS Unna: Tel. 02303-103713 | www.vhs-zib.de
- Treffpunkt Eickel: Tel. 02325-36707 | info@treffpunkt-eickel.de

In Kooperation mit



Frank Winkelkötter ist Rückenschullehrer, Klangpraktiker und Yogalehrer. Er unterrichtet seit vielen Jahren Männer in Bewegungs- und Entspannungskursen. Weitere Informationen, Angebote und mehr unter: www.frankwinkelkoetter.de

