

# YOGA FÜR MÄNNER

## HORIZONTE ÖFFNEN

«Yoga ist für mich Ausgleich zum leistungsorientierten Alltag. Ich kann mein Ego an der Garderobe aufhängen und mich Christoph aufs Neue entdecken.» *eagle-motion*

Um Männern den Einstieg in die Welt des Yogas zu eröffnen, biete ich Ihnen Yoga exklusiv im Kreis von Männern an.

Männer mögen körperliche Anstrengung und wollen sich verausgaben. Und die Herausforderungen, die Männer im Yoga finden, bietet ihnen etwas Vertrautes. Doch falscher Ehrgeiz und selbstaufgelegter Leistungsdruck sind beim Yoga-Praktizieren hinderlich: Denn es kommt nicht darauf an, der Beste, Beweglichste oder Sportlichste zu sein. Beweglichkeit und ein freier Geist entsteht nicht durch Muskelkraft.

### 3 gute Chancen, wenn Männer den Yoga unter sich praktizieren

- Das Vergleichen mit dem (meist) beweglicheren weiblichen Geschlecht entfällt.
- Männerkreise haben etwas Ursprüngliches und rituellen Charakter unserer Vorfahren.
- Anfängliche Unsicherheiten und Zweifel dürfen Platz haben.

Im **Yoga für Männer** begleite ich Sie in eine wettbewerbsfreie Atmosphäre. Was zählt sind Ihre Achtsamkeit, Konzentration und das Anerkennen der eigenen Grenzen. Die Atmung, im Alltag oft unscheinbar, wird akzentuiert. Sie lernen Ihren Atem zu lenken, zu vertiefen und zu meistern. Als Fachmann leite ich Sie in Asana-Haltungen, die Ihrem Körper angepasst sind - natürlich, fließend und nicht übertrieben. Diese Sorgfalt zu sich selber zahlt sich mehrfach in der Zukunft aus.

### 3 gute Gründe für Männeryoga mit Christoph

- Sie gewinnen Kraft & nachhaltige Beweglichkeit auf physischer Ebene.
- Sie erleben Klarheit & Zentrierung auf mentaler Ebene.
- Sie finden innere Balance auf emotionaler Ebene.

In direkter Linie von Shri T. Krishnamacharya ("the teacher of the teachers") und Mark Whitwell (internationaler Yoga-Meister) unterrichte ich einen ursprünglichen Hatha-Yoga. Der Kurs eignet sich für Männer unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder körperlicher Fitness.

### *eagle-motion* Sicht aus der Adler-Perspektive

«Besonders der Einstieg in die Welt des Yoga bereitet Männern Mühe. Sie haben oft ein völlig falsches Bild von Yoga und werten ihn zu Unrecht ab. Dank Yoga können wir aktiv den Horizonten des Lebens begegnen und uns als Männer neu ausrichten. Yoga ist mehr als eine Mode-Erscheinung. Stellen Sie schon heute die Weichen für Ihre (zukünftige) Gesundheit.»

