

YOGA FÜR MÄNNER



Physio Atelier Lena Melchert und UnternehmensWert

Wann?

Ab dem 06.03.23
Montags
19:45 - 20:45 Uhr

Wo?

Turnhalle der
Michael-Ende-Schule
Erlenweg 2A
56470 Bad Marienberg

Kosten

10 Einheiten 99€

JETZT ANMELDEN

bei Mirjam Schütz
0151/12759516
mirjam.schuetz@t-online.de

Neu: Dein Yoga Kurs für Männer im Westerwald

Entdecke jetzt unseren neuen Yoga Kurs
speziell für Männer in 56470 Bad
Marienberg.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten,
unsere Kurse sind für alle Yoga-
Begeisterten und die, die es noch
werden wollen.

Ich freue mich auf euch!



6 VORTEILE, WARUM DU ZUM *Männer-Yoga* GEHEN SOLLTEST

1. Die Beweglichkeit, Dynamik und das Körpergefühl können verbessert werden

2. Yoga kann die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Muskelkraft fördern

3. (Rücken-) Schmerzen können gelindert werden

4. Verspannungen können gelöst werden

5. Die Körperhaltung kann verbessert werden

6. Die Konzentration kann gesteigert werden