

Alles für den Mann



Zwei Dinge braucht der Mann

Männergruppe

Yoga-Gruppe für Männer

Donnerstags

18:30 – 20:30

im

Bürgertreff Die Villa
Äußere Brucker Str. 49
91052 Erlangen

kostenfrei

Männergruppe - MoveMEN(t)

Was hast du dir selbst zu sagen?
Was willst du? Wo stehst du jetzt?
Wie fühlst du dich? Wer bist du?

Sich spüren. Selbst-Sein. Mann-Sein.

Meditation, Austausch, Rituale,
Körperarbeit, Kommunikationsübungen,
nährende Kraft einer Männergruppe.

Yoga-Gruppe für Männer – Yoga4Me(n)

Wir üben die klassischen Yoga-Stellungen (Asanas) einzeln und als Partnerübung. Dabei achten wir auf uns. Körperwahrnehmungsübungen und der Austausch in der Gruppe machen den psychosomatischen Hintergrund der Übungen erfahrbar. Ziel des Yoga-Kurses ist es, eine tiefe Akzeptanz seiner selbst zu entwickeln, die sich positiv auf den Alltag auswirkt. Entspannung und Atemübungen (Pranayama) runden die Stunde ab.

Beide Gruppen sind kostenfrei.

Beide Kurse sind voneinander unabhängig, ergänzen sich jedoch.

Bitte vor der ersten Teilnahme anrufen oder via Email Kontakt aufnehmen.

Termin

Donnerstag von 18:30 – 20:30 Uhr
nicht in den Schulferien

- **Männergruppe**
- **MoveMEN(t)**
alle drei Wochen



- **Yogagruppe für Männer**
- **Yoga4Me(n)**
die anderen Donnerstage



Ort

Bürgertreff Die Villa
Äußere Brucker Str. 49
91052 Erlangen

Mitbringen

großes Handtuch, warme Decke,
bequeme Sportkleidung,
Stoppersocken, Mineralwasser

Kontakt

Eibe Stürken
017620732361
eibe.stuerken@yahoo.de
www.eibe-stuerken.de

Focusing-Coach,
zertifizierter Männergruppenleiter,
BUGY-Yogalehrer i.A.