

# Alles für den Mann



Zwei Dinge braucht der Mann

## Männergruppe

## Yoga-Gruppe für Männer Yoga4Me(n)

**Donnerstags  
18:30 – 20:30**

im

Bürgertreff Die Villa  
Äußere Brucker Str. 49  
91052 Erlangen

**kostenfrei**

### Männergruppe

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

Was sagst du mir?  
Was willst du? Was fühlst du? Wie kann ich  
dich unterstützen?

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. Körpererfahrungsübungen und 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 eine Email schicken.**

### Termin

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

- **Männergruppe**  
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](mailto:eibe.stuerken@yahoo.de)  
[www.eibe-stuerken.de](http://www.eibe-stuerken.de)

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