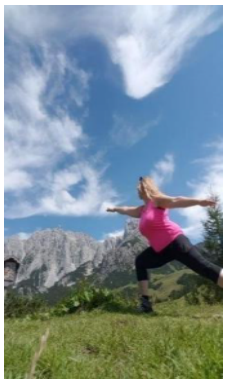
# *Yoga für Männer*



**Auszeit für DICH für deinen Körper, deinen Geist und deine Seele**
**für Anfänger bis Fortgeschrittene**

**donnerstags, 05.11.2026 – 17.12.2026, 19.15 Uhr – 20.15 Uhr**
**(7 x 60 Min.), Preis 100 Euro**

**Senioren/Pensionisten**

**donnerstags, 29.10.2026 – 17.12.2026, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr**
(8 x 60 Min.), **Preis 110 Euro**

**Anmeldung erforderlich !!! Begrenzte Teilnehmerzahl !!!**

**Gerade in der heutigen herausfordernden Zeit, Beruf, Familie, sonstige Aktivitäten ist es wichtig, dass sich auch Männer die Zeit für sich nehmen dürfen, um bei sich anzukommen, um Stress abzubauen. Durch die fließenden Yogasequenzen können wir neue Kraft schöpfen, durch die Atemübungen Ruhe in uns finden. Durch die Dehnung der Muskulatur, die oft zu kurz kommt, können Verspannungen gelöst werden und Verkürzungen der Muskulatur durch z. B. viel Sitzen entgegengewirkt werden.**

**Anmeldung und Info:**
Simi24Yoga&more, Sonnberg 162, 5521 Niedernfritz
**Simone Schneider, Tel. 0677/64601117** * Mail: simi24yogaandmore@gmx.at