

ER YOGA NOGET FOR MÆND?

Kan du nå dine tæer?

JA ! YOGA var oprindeligt en mandlig disciplin

VI HAR PT. NOGLE LEDIGE PLADSER PÅ VORES YOGAHOLD FOR MÆND.

BLIV STÆRKERE, HURTIGERE OG MERE HOLDBAR.

BOOK EN GRATIS PRØVETIME I DAG. ALLE KAN VÆRE MED!

MANDAGE - kl. 14.15 - 15.30



HVAD ER YOGA GODT FOR? HVAD HAR JEG UD AF DET?

Træn sammen med andre mænd i et støttende miljø. Alle er velkomne, uanset erfaring. Det handler om at have det godt i sin egen krop. Hvis du er stiv som et bræt, er du præcis dér, hvor du skal være - det handler ikke om at se yndefuld ud, men om at kunne binde sine egne sko uden at knirke som en gammel dør.

Yoga forbedrer din mobilitet og hjælper dig med at undgå skader. Her får du både rørt muskler og led, forbedret din lungekapacitet og koncentration ved åndedrætsøvelser i rolige bevægelser.

Du bliver bedre til at slappe af og får ny energi - og så er det godt for humøret.

De fysiske øvelser i yoga styrker musklerne i kroppen og reducerer stress, hvilket mindsker overspisning, så du vil kunne tabe lidt af en eventuel overvægt.

Kom som du er. Vi lover, der ikke er nogen, der griner.

Du behøver IKKE at starte med at investere i specielt YOGATØJ, selvom det vil være behageligt. Du kan starte med en T-shirt og et par lange shorts eller nogle løse bukser.

En ærmeløs bomuldstop - gerne lang - og en let trøje/tæppe til at have over, når man skal have afspænding efter øvelserne, hvor man får varmen og et håndklæde vil være godt at have med.

YOGA-måtte kan lånes ved prøvetimen