

# YOGA

für Sportbegeisterte

So, 24. November, 15 - 17h



## Die Präzision der Yogahaltungen.

So, Männer: Antreten. Hier ist ein Workshop für euch. Wir legen unseren Fokus uns auf Technik: sehr präzise Dehnübungen, sowohl Tiefenmuskulatur als auch Konzentration fordernde Balanceübungen, Kräftigungen mit Fokus auf Präzision.

Da ich mittlerweile vielfach darauf angesprochen wurde, die Hürde, sich in die frauendominierten Kurse zu begeben sei für viele Männer beinah unüberwindbar, habe ich mich hier für das Experiment "**Männerworkshop**" entschieden. Ich bin gespannt!

**Ort:** ASKÖ Dachgeschoß, Rehsulz 8, 3340 Waidhofen/Ybbs

**Termin:** So, 24. Nov 2013

15 - 17 Uhr

**Preis:** 25,- / 20,- €\*

**Mitbringen:** Yoga-Ausrüstung (falls vorhanden)

**Infos:** Mag. Eva Karel

0681/10418344

info@evakarel.at

www.evakarel.at



\* Ermäßigungen gibt's für ASKÖ-Mitglieder und alle mit guten Argumenten.

— \ / < / < — L

— eva.karel —