

Workshop: Yoga für Männer

Stärke und Entspannung bei Yoga Vidya in Norderstedt

Norderstedt (pmi). Am Sonntag, 26. März, bietet Yoga Vidya Norderstedt von 14.30 bis 17 Uhr einen Yoga Workshop speziell für Männer an. Viele Männer kümmern sich mehr um das Wohlergehen des Fußballvereins als um das Wohlergehen des eigenen Körpers.

Viele Muskeln sind verspannt und die Bänder und Sehnen verkürzt. Sobald das unangenehm auffällt, starten sie mit Joggen oder Bodybuilding, was die Beschwerden eher noch verstärken kann. Hier hilft Yoga speziell für Männer, die es mit einer eigenen Yogapraxis der Fußballnationalmannschaft gleich tun möchten. Die dadurch erzielte Ausgeglichenheit, Stärke, Entspannung und Konzentration hat bei der Nationalmannschaft immerhin für den Weltmeistertitel ausgereicht.

In dem Workshop werden speziell auf Männer abgestimmte Übungen für eine gute Körperhaltung, Flexibilität in den Muskeln und Gelenken angeleitet. Die Dehnfähigkeit wird verbessert und gleichzeitig über 100 Muskelgruppen im Körper gestärkt. Beim Yoga werden vor allem die tieferen Muskelstrukturen aktiviert, was zu einem starken Rücken und einem entspannten Schulterbereich führt.

„Yoga verhilft zudem auch zu mehr Gelassenheit“, sagt Stefan Oettlein, Leiter von Yoga Vidya Norderstedt.



Die Kobra zur Stärkung der Rückenmuskulatur. Foto: pmi

„Die Teilnehmer lernen in den Yogakursen auch besser mit Stress umzugehen.“

Auch wenn es heute nur schwer vorzustellen ist, so war Yoga bis in die 30er Jahre des letzten Jahrhunderts eine reine Männerdomäne. Heute gilt Yoga in Deutschland eher als Frauensport, da Frauen aufgrund ihres elastischen Bindegewebes meist dehnbarer sind als Männer. Um hier neben den Frauen nicht ungenau zu wirken, bietet Yoga Vidya Norderstedt nun einen reinen Workshop Yoga nur für Männer an. Hier braucht „Mann“ keine Sorgen zu haben, dass er in ein Brett keinen Knoten bekommt, weil er sich vielleicht zu steif und unbeweglich fühlt. Auch muss der Körper hier nicht wie im täglichen Leben nur funktionieren, sondern darf auch mal ohne Leistungsdruck entspannen.

Weitere Infos und Anmeldung unter www.yoga-vidya.de/norderstedt