

Woher kommt Krieger-Yoga?

Die Krieger im alten Indien haben viele dieser Haltungen entwickelt.

Sie wussten genau, was gut für sie ist.

Auch wenn wir heute nicht mehr in den Krieg ziehen müssen, so können wir doch an die Kraft des Kriegers anknüpfen.

Auftanken in männlicher Energie und so die eigene Selbstsicherheit und Männlichkeit zu stärken.

Aus den alten Yoga-Traditionen und den neuesten Erkenntnissen im Yoga wurde dieser Krieger-Yoga Weg entwickelt.

Auf der körperlichen Ebene wird in diesem Workshop Kraft, Flexibilität, Ausdauer und ein neues Körpergefühl entwickelt.

Durch Krieger-Yoga bekommt man(n) wieder den Zugang zur eigenen inneren Führung und Kraft.

Erlebe Yoga in der Gemeinschaft von Männern!

Es gibt zielgerichtete Yoga-Haltungen, die sehr wirkungsvoll für Männer sind und die auch nur für Männer gedacht sind!

Welche Visionen habe ich als Mann und was macht mich aus als Mann?

All dies wollen wir betrachtet in diesem Workshop



YOGA FÜR MÄNNER MIT RALF KAMMER

WORKSHOP 23.04-25.04.2010

VILLA SCHAAFFHAUSEN,
BAD HONNEF

Krieger Yoga,

ist ein Yoga Weg mit speziell
auf Männer abgestimmten
Yogaübungen für mehr Kraft,
Beweglichkeit,
Konzentrationsfähigkeit,
Ausdauer und Bewusstheit.



Es ist ein Yoga des Handelns.

Der **aktive** Yoga ist am besten
geeignet für uns Männer!

Männer sind meist viel
unbeweglicher als Frauen,
verfügen dafür aber über mehr
Körperkraft, deshalb benötigen
wir Männer andere
Anforderungen im Yoga als
Frauen.

Krieger Yoga
Leitung: Ralf Kammer
Yogalehrer BDY/EYU/SVY

Workshop von
Fr. 23.04.2010 18 Uhr bis
So 25.04.2010 15 Uhr

Seminargebühr 120,- Euro

Villa Schaaffhausen, Bad Honnef.
www.villa-schaaffhausen.de/

Tel. 02064 970631
krieger-yoga@arcor.de
www.Krieger-Yoga.de



Anmeldung:

Vorname: _____

Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

Tel: _____

Email: _____

Übernachtung
Villa Schaaffhausen
Schaafhausenerstraße 5
53604 Bad Honnef
Tel.: 02224 917-0
Mit Vegetarischer Vollpension
___ im Einzelzimmer 69,- Euro/ Nacht
___ im Doppelzimmer 59,- Euro / Nacht

Zimmer Abrechnung direkt mit der Villa
Schaaffhausen.
Zimmer Buchung über mich.

Ich habe die Seminargebühr 120,-Euro
___ überwiesen am _____
___ in bar bezahlt am _____

Anmeldung:

Ralf Kammer, Tannegrund 15
46539 Dinslaken, Tel. 02064 970631
www.Krieger-Yoga.de
krieger-yoga@arcor.de
Volksbank Rhein Lippe eG
Blz 356 605 99 Kto 600914014