

# YOGA STÄRKT DEN MANN



Yoga wird zunehmend als körperliche & mentale Lebensgrundlage gewählt.

Durch den achtsamen Zugang zu sich selbst können u.a. Muskeln, Bänder und Gewebe geschmeidig gehalten, Verletzungsgefahren verringert, und Leistungen auf individuell angepasstes Niveau gebracht werden. Für Menschen mit Bewegungsmangel bietet Hatha Yoga einen optimalen Ausgleich.

## YOGASTUNDE FÜR MÄNNER

jeweils Mittwoch, 20.00 bis 21.00  
Studio 17 Gewerbepark Rankweil  
Anmeldung & Infos  
claudia.galos@saraswati-yoga.at,  
T 0664 49 34 000, [www.saraswati-yoga.at](http://www.saraswati-yoga.at)