

# Alles für den Mann



Zwei Dinge braucht der Mann

## Männergruppe

## Yoga-Gruppe für Männer

**Donnerstags**

**18:30 – 20:30**

im

Bürgertreff Die Villa  
Äußere Brucker Str. 49  
91052 Erlangen

**kostenfrei**

### Männergruppe – MoveMEN(t)

Was hast du dir selbst zu sagen?  
Was willst du? Wo stehst du jetzt?  
Wie fühlst du dich? Wer bist du?

Sich spüren. Da-Sein. Mann-Sein.

Meditation, Austausch, Rituale,  
Körperarbeit, Kommunikationsübungen.  
Die nährenden Kraft einer Männergruppe.

### Yoga-Gruppe für Männer – Yoga4MEN

Wir üben die klassischen Yoga-Stellungen (Asanas) einzeln und als Partnerübung. Dabei achten wir auf uns. Körperwahrnehmungsübungen und der Austausch in der Gruppe machen den psychosomatischen Hintergrund der Übungen erfahrbar. Ziel des Yoga-Kurses ist es, eine tiefe Akzeptanz seiner selbst zu entwickeln, die sich positiv auf den Alltag auswirkt. Entspannung und Atemübungen (Pranayama) runden die Stunde ab.

### Beide Gruppen sind kostenfrei.

Beide Kurse sind voneinander unabhängig, ergänzen sich jedoch.

**Bitte vor der ersten Teilnahme anrufen  
oder via Email Kontakt aufnehmen.**

### Termin

Donnerstag von 18:30 – 20:30 Uhr  
nicht in den Schulferien

- **Männergruppe**

- **MoveMEN(t)**

am ersten Donnerstag im Monat

- **Yogagruppe für Männer**

- **Yoga4Me(n)**

die anderen Donnerstage



### Ort

Bürgertreff Die Villa  
Äußere Brucker Str. 49  
91052 Erlangen

### Mitbringen

großes Handtuch, warme Decke,  
bequeme Sportkleidung,  
Stoppersocken, Mineralwasser

### Kontakt

Eibe Stürken  
017620732361

[eibe.stuerken@yahoo.de](mailto:eibe.stuerken@yahoo.de)

[www.eibe-stuerken.de](http://www.eibe-stuerken.de)

Focusing-Coach,  
zertifizierter Männergruppenleiter,  
Yogalehrer i.A.