# yoga für Männer

mit Denzil Manoharan

# Was

Wir üben **Hatha Yoga** (den Weg über den Körper), **vertiefen die Atem- und Entspannungspraxis und verankern mit Mudras** (Hand- und Fingerhaltungen) den **Transfer in den Alltag.** Mit **Achtsamkeit erweitern und stärken wir den Körper, Geist und die Psyche für mehr Freude, Entspannung und Stabilität.** Durch Variationen und **individuelle Hilfestellungen** ist die Yogaeinheit f**ür Anfänger wie Fortgeschrittene, gleich welchen Alters und körperlicher Konstitution,** geeignet.

**Ablauf der Yogaeinheit**

stabil
entspannt
freudvoll

- **ankommen**
- **loslassen**
- **weiten und stärken**
- **tiefenentspannen**
- **ausklingen**

yoga denzil manoharan

# Facts

**Du musst Dich nicht anmelden!**
Ich freue mich, wenn Du einfach vorbeikommst!

**Yoga für Männer 2025**

mit Denzil Manoharan

**Waldorfschule (im Eurythmieraum)**

Dr.-Schmelzing-Straße 52

86169 Augsburg

- **Start:** 25.6.2025
- **Mittwochs je:** 18.30 - 20 Uhr

**Mitbringen**

- Should have: Matte und entspannte Kleidung
- Nice to have: Kissen und/oder Decke

**Kosten**

- Probeeinheit: 10 € / Einheit
- Stempelkarte: 150 € (10 Einheiten in 2025)
- Drop in: 20 € / Einheit

**Termine 2025**

| Juni | Juli | Sep. | Okt. | Nov. | Dez. |
|---|---|---|---|---|---|
| 25.6. | 2.7. | 17.9. | 1.10. | 12.11. | 3.12. |
| | 9.7. | 24.9. | 8.10. | 19.11. | 10.12. |
| | 16.7. | | 15.10. | 26.11. | 17.12. |
| | 23.7. | | 22.10. | | |
| | 30.7. | | 29.10. | | |

# Über mich & meine Yogapraxis

Ich **praktiziere seit über 25 Jahren Yoga** – inspiriert durch verschiedene Stile, Wege und Lehrer*innen. Seit zwei Jahren bereichere ich meine **Praxis durch Mudras (Fingerhaltungen),** die mir helfen, **Yoga in Alltag und Beruf zu integrieren.**

Meine **Ausbildung zum Yogalehrer** (Yoga Alliance) im „Yoga im Hof" in Augsburg ist die Grundlage und meine Lehrpraxis folgt dem Leitsatz von Swami Sivananda: **„Practice what you teach and teach what you practice."**

Als **Diplom-Sozialpädagoge, Coach und Diversity-Berater** bringe ich **langjährige Erfahrung** aus der Integrationsarbeit bei Tür an Tür und meiner freiberuflichen Tätigkeit mit. So **begleite ich Menschen und Gruppen achtsam und professionell auf ihrem Entwicklungsweg.**

P.S.: Wenn Du Fragen zu meiner Yogapraxis oder den Terminen hast, schreibe mir gerne eine Mail: mehryoga@outlook.de

yoga denzil manoharan