

Ein Tag unter Männern

Authentisch – kraftvoll - mit dem Herzen verbunden

Männer - Yogatag - Archetypen



**Verbringe mit uns einen Tag
der Dich deine männlichen Wurzeln spüren lässt.**

Stellst du dir auch die Frage was es eigentlich bedeutet ein Mann zu sein?

Wann und wie bin ich männlich?

Dann gönne dir einen wunderschönen Tag unter Männern und begegne mit Hilfe von Yoga und den Archetypen deiner ursprünglichen und vielfältigen Kraft als Mann.

**Spüre deine Männlichkeit, entspanne und kräftige deinen
Körper und Geist.**

Der rote Faden des Tages werden die **Energiezentren im Körper (Chakren)** sein, sowie die dazu gehörigen **Archetypen**. Sicher hast Du schon davon gehört. Die bekanntesten sind Krieger, König Liebhaber und Magier.

Wir werden in die Energien dieser Archetypen hinein spüren, ihnen Ausdruck verleihen und sie durch die yogische Praxis in Balance bringen.

Über den Tag verteilt werden wir zwei sowohl kräftigende als auch entspannende **Hatha Yoga** Einheiten machen. Wir werden klassische Yoga Übungen (Asanas) praktizieren, uns durch spezielle Atem Techniken (Pranayama) mit unserem Atem verbinden und in Entspannung (Meditation) gehen.

Nach dem ganzheitlichen Yoga fühlst Du Dich gestärkt und entspannt zugleich. Yoga und speziell Meditation erfordert „männliche Attribute“ wie Disziplin, Achtsamkeit und Körperspannung.

Bewusster Atem bringt mehr Sauerstoff in Dein System. Dies bringt mehr Energie und Konzentration für Deinen Alltag.

Je nach Wetter werden wir auch draußen in Verbindung mit der **Erde/Natur** Yoga praktizieren.

Für all dies brauchst Du keinerlei Vorerfahrung mit Yoga zu haben.

Es wird mehrfach am Tag Gelegenheit geben sich im Kreis der Männer nach der Tradition des **Council** aus dem Herzen authentisch mit zu teilen.

Mittags werden wir gemeinsam eine leichte Mahlzeit zu uns nehmen.

Am Abend gibt es noch die Möglichkeit für die die möchten und Zeit haben den Tag am **Feuer** ausklingen zu lassen.

Termin:

Sonntag 10. November 24

10:00-17:30 Uhr

Ort:

Nefacio-Coaching.de

Tobias Ehses

Trierer Straße 38

D-54421 Reinsfeld

Kosten:

110,- bis 150,- € (nach Selbsteinschätzung)

Brauchst du Hilfe bei der Finanzierung? Wir freuen uns mit dir eine Lösung zu finden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Leitung:

Ralf Bialkowsky

Pädagoge/ Trainer für Persönlichkeitsentwicklung/ Yoga Lehrer

www.sky-trainings.de

Anmeldung bis 10. Oktober unter

tobias@nefacio-coaching.de //49 (0) 178 21 66 220

bialkowsky@sky-trainings.de // 49 (0)162 48 59 664