

stein  
egerta  
bildet

stein  
egerta



EDUQUA

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt  
In der Steinegerta 26  
9494 Schaan, Liechtenstein  
+423 232 48 22  
info@steinegerta.li

---

## Yoga für Männer in Nendeln

---

Die perfekte Ergänzung für Sporttrainings

**Montag, 25. August 2025**

## Yoga für Männer in Nendeln

### Beginn

Montag, 25. August 2025, 19.30 bis 20.30 Uhr

### Dauer

5 Montagabende (8. Sept. entfällt)

### Ort

Nendeln, Alte Schule, Nendeln

### Referent/in

Olga Meier (+41 79 627 24 47)

### Kosten

CHF 100.-

### Mitbringen

Matte, Decke, Socken, bequeme Kleidung, bei Bedarf kleines Kissen

### Organisation

Gemeinde Eschen

### Kursziel

Vor allem Sportler schätzen Yoga als effektive Ergänzung zu ihrem Training. Denn durch Yoga verbessern sich Kraft, Beweglichkeit, Lungenkapazität und Konzentration. Dabei wird lediglich das eigene Körpergewicht genutzt.

### Inhalt

Bei Yoga werden nicht nur die Muskeln kräftiger, flexibler und definierter, sondern Rückenleiden verhindert oder gelindert. Yoga ist ganzheitlich. Und so lernen die Teilnehmenden sowohl Körperübungen sowie Atemtechniken. Die Übungen stärken besonders die Wirbelsäule und die Rumpfmuskulatur. Dazu beinhalten sie Kraft, Dehnen, Tiefenstabilität, Gleichgewicht, Koordination, lotgerechte Haltung, Spiraldynamik. Selbst die Atemübungen unterstützen den Rücken: Die unzureichende Nutzung der Lungenkapazität ist häufig ein Grund für Sauerstoffmangel und Verspannungen im Rücken und Nacken.

### Leitung

Olga Meier ist diplomierte Yogalehrerin mit langjähriger Erfahrung sowie Masseurin.