

**stein
egerta
bildet**



08B07 | Bewegung und Fitness

📍 Alte Schule, Nendeln

Yoga für Männer in Nendeln

Montag, 12.01.2026, 19:30 Uhr

Anmeldung



steinegerta.li

Yoga für Männer in Nendeln

Die perfekte Ergänzung für Sporttrainings

Montag, 12.01.2026, 19:30–20:30 Uhr



Anmeldung
erforderlich

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 als auch Atemtechniken. Die Übungen stärken besonders die Wirbelsäule und die Rumpfmuskulatur. Dazu beinhalten sie Kraft, Dehnen, Tiefenstabilität, Gleichgewicht, Koordination, lotgerechte Haltung, Spinaldynamik. 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.

Beginn

Montag, 12.01.2026, 19:30 bis 20:30 Uhr

Dauer

10 Montagabende

Ort

Alte Schule, Nendeln

Kosten

CHF 200.-

Leitung

Olga Meier (+41 79 627 24 47)

Organisation

Gemeinde Eschen