

**stein  
egerta  
bildet**



08B09 | Bewegung und Fitness

📍 Alte Schule, Nendeln

# **Yoga für Männer in Nendeln**

Montag, 19.10.2026, 19:30 Uhr

Anmeldung



**steinegerta.li**

# Yoga für Männer in Nendeln

Die perfekte Ergänzung für Sporttrainings

Montag, 19.10.2026, 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 sowie Atemtechniken. Die Übungen stärken besonders die Wirbelsäule und die Rumpfmuskulatur. Dazu beinhalten sie Kraft, Dehnen, Tiefenstabilität, Gleichgewicht, Koordination, lotgerechte Haltung und 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.

## Beginn

Montag, 19.10.2026, 19:30 bis 20:30 Uhr

## Dauer

10 Montagabende

## Ort

Alte Schule, Nendeln

## Kosten

CHF 200.-

## Leitung

Olga Meier (+41 79 627 24 47)

## Mitbringen

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

## Organisation

Gemeinde Eschen