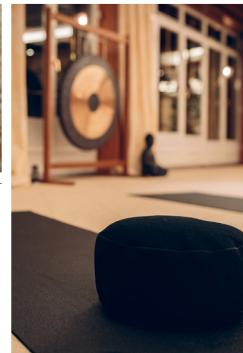


„Beim Wilde Kerle Yoga für Männer
geht es um Kraft, Muskeln, Atmung
und noch so viel mehr...“

- Mike Erler -



schwartz
alpenresort · tirol



WILDE KERLE - YOGA RETREAT FÜR MÄNNER FUNCTIONAL TRAINING IM YOGA MIT MIKE ERLER

10. - 13. März 2022

WILDE KERLE - YOGA RETREAT FÜR MÄNNER

Donnerstag, 10.3. - Sonntag, 13.3.2022

MIKE

Schön dass
du da bist!

Ich bin Mike und
habe es mir zur
Aufgabe gemacht,
Männer von Yoga
zu begeistern.

In meinen
Yogastunden rund
um das Thema
“Wilde Kerle -
Yoga für Männer”
praktizieren Männer unter sich und in einem
sicheren Raum. Dabei kombiniere ich eine fordernde
physische Praxis mit gezieltem Mobilitätstraining für
den männlichen Körper sowie mit Momenten der
Stille und Selbstreflexion. So lernen Männer, dass
Yoga als ein Werkzeug auf verschiedenen Ebenen
dient. Yoga verbessert die körperliche Gesundheit
und Fitness, genauso wie die Fähigkeit über den
Tellerrand zu schauen, Konzepte zu hinterfragen
und dadurch sein Leben zu verbessern.

Undogmatisch verfolge ich den Yoga Weg mit
Leidenschaft, Akzeptanz und Hingabe und möchte
Männern und auch Frauen zeigen, dass Yoga das
Mittel zum besseren Verständnis seiner Selbst und
Mitmenschen ist.

Mehr Informationen über Yoga für Männer in
Hamburg, Lübeck und deutschlandweit und meine
Ausrichtung auf Functional Training im Yoga findest
du unter: www.mikeandmore.net



DAS RETREAT FÜR MÄNNER

In unserer schnellebigen Zeit geraten wir oft an physische und mentale Grenzen. Männer sind - genau wie Frauen - auf der Suche nach Momenten der Stille und Akzeptanz. Dafür reicht es nicht, sich nur körperlich auszupowern. Beim Yoga werden durch eine fordernde physische Praxis zusätzlich die geistig-seelischen Bereiche des Lebens harmonisiert. Du lernst tief in dein Selbst einzutauchen, Muster zu erkennen, Konzepte zu hinterfragen und wirst dabei Selbsterkenntnis und Klarheit finden.

Die Yogawelt ist weiblich dominiert. Deshalb ist mein „Wilde Kerle“ Programm Yoga für Männer. Wir üben unter uns mit Gleichgesinnten. Ich biete dir einen sicheren Raum, um dich außerhalb von Konkurrenz und Leistungsdruck physisch und mental zu fordern. Egal ob du aus körperlichen und gesundheitlichen Gründen zum Yoga findest, oder einfach nur geistige Ruhe und Ausgeglichenheit suchst – du bist gut aufgehoben. Die insbesondere bei Männern oft verkürzte Muskulatur wird gedehnt, Sehnen und Bänder gestärkt und der Gleichgewichtssinn trainiert. Kraftvolle Asanas halten den Körper fit und in Form, dynamische Bewegungsabfolgen bringen Geschmeidigkeit in den Bewegungssablauf. Alle Level sind willkommen, hier sind wir alle immer Anfänger.

ZUM PROGRAMM

- Donnerstag Anreise & Kennenlernen
17.00 - 18.30 Uhr | Yogapraxis zum Ankommen
- Freitag und Samstag
07.30 - 09.00 Uhr & 16.00 - 17.30 Uhr | Yogapraxis
- Sonntag
08.00 - 09.30 Uhr | abschließende Yogapraxis
individuelle Abreise

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Auf Wunsch gemeinsames Frühstück
- Schwarz Kulinarik mit Frühstückstisch, Abendessen sowie Obst, Tees & alkoholfreie Getränke den ganzen Tag über
- Yoga Ausrüstung (Matte, Meditationskissen, Yoga-Blöcke) leihweise vor Ort

ZUM ALPENRESORT SCHWARZ

Unser Haus. Ein Kraftort für herzliche Begegnungen, Wohlbefinden und Weiterentwicklung. Ein Zuhause für Genießer und Entdecker. Hier treffen Menschen aufeinander, die sich selbst mit Achtsamkeit begegnen möchten. Die Gesundheits-Angebote und Retreats orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen der Gäste. Unsere nachhaltige Philosophie ist auch in der kulinarischen Vielfalt spürbar. Genießen Sie ausgewogene Speisen (gerne auch vegetarisch / vegan) in einem liebevoll gestalteten Ambiente. Wir gehen neue Wege und betrachten das „Wunder Mensch“ in seiner Ganzheitlichkeit.

www.schwarz.at

PAUSCHALPREIS PRO PERSON

inklusive Yoga Retreat & Schwarz Kulinarik

3 ÜN im Doppelzimmer deluxe Panorama ab € 945,-
3 ÜN im Einzelzimmer Feldern ab € 1.032,-

Kurssprache: Deutsch | Anreise: Donnerstag
Mindest-Teilnehmerzahl: 6 Personen
Für Anfänger sowie für erfahrene Yogis geeignet.
Anmeldung bis 14 Tage vor dem Retreat möglich.