



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

- Mike Erler -



schwarz
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 schnelllebigen 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 auszupeinigen. 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 Bewegungsablauf. 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 aufein-
ander, 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 ge-
stalteten 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.