

PRESSEMITTEILUNG

Yoga nur für Männer: Ein Raum für Kraft, Beweglichkeit und echte Entspannung – in Mainz

Mainz, 17.04.2026 – Yoga ist längst kein reines Frauenthema mehr: Immer mehr Männer entdecken die positiven Effekte einer regelmäßigen Praxis auf Körper, Geist und Leistungsfähigkeit. Mit dem Angebot „Yoga-nur-für-Männer“ entsteht nun ein geschützter Raum, der gezielt auf die Bedürfnisse männlicher Teilnehmer ausgerichtet ist.

Das Konzept richtet sich an Männer jeden Alters – unabhängig von Vorkenntnissen oder körperlicher Fitness. Im Fokus stehen dabei nicht akrobatische Höchstleistungen, sondern funktionale Beweglichkeit, Stressabbau und ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper. Die Übungen sind speziell darauf abgestimmt, typische körperliche Herausforderungen von Männern zu adressieren, etwa verkürzte Muskulatur, Rückenbeschwerden oder eingeschränkte Beweglichkeit.

„Viele Männer fühlen sich in klassischen Yogakursen zunächst fehl am Platz oder haben Hemmungen, überhaupt anzufangen. Genau hier setze ich an: ohne Leistungsdruck, ohne spirituellen Zwang, dafür mit klarer Anleitung und praxisnahen Übungen“, heißt es vom Anbieter.

Die Kurse kombinieren Elemente aus Hatha Yoga und Yin Yoga zusammen mit Erkenntnissen aus der Biomechanik, funktionalem Training und ausgewählten Entspannungstechniken. Ziel ist es, Kraft aufzubauen, Verspannungen zu lösen und gleichzeitig mentale Ruhe zu fördern. Besonders im Alltag stark eingespannte Männer profitieren durch diese Art des Achtsamkeitstrainings von der bewussten Entschleunigung und lernen, wieder mehr in Kontakt mit ihrem Körper zu kommen.

Neben den körperlichen Effekten steht auch die Gemeinschaft im Vordergrund. In einer reinen Männergruppe entsteht eine offene, unterstützende Atmosphäre, in der sich Teilnehmer auf Augenhöhe begegnen und ihre individuellen Grenzen erkennen und respektieren können.

Das Angebot umfasst sowohl Einsteigerkurse als auch fortlaufende Gruppen und richtet sich an Männer, die aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten – unabhängig davon, ob sie sportlich aktiv sind oder gerade erst beginnen.

Weitere Informationen, Kurszeiten und Anmeldemöglichkeiten finden Interessierte unter:

www.yoga-nur-für-männer.de

Kontakt:

Gangolf Neubach

0163 1484146

gn@gangolf-neubach.de

Über Yoga-nur-für-Männer:

„Yoga-nur-für-Männer“ ist ein spezialisiertes Yogaangebot mit Fokus auf die körperlichen und mentalen Bedürfnisse von Männern. Ziel ist es, einen niederschweligen Zugang zu Yoga zu schaffen und nachhaltige Gesundheit, Beweglichkeit und innere Balance zu fördern.