

## Was bringen Sie mit?

Bequeme Kleidung, frische Socken, ein großes Tuch zum Auflegen.

## Yogakurse:

Dienstags 18:00 / 19:30 Uhr

Mittwochs 18:00 / 19:30 Uhr

Donnerstags 09:00 / 17:30 / 19:00 Uhr

**10 x 75 Min. 120.-€, gesetzliche Krankenkassen erstatten ca. 80% (nach § 20 Absatz 1 SGB V)**

Eine kostenlose Probestunde ist nach telefonischer Absprache möglich, genauso wie ein Einstieg in laufende Kurse bei vorhandenen freien Plätzen.

## Anmeldung:

**Maria Oldendorf-Wallner**

Tel. 089 41 90 29 42

Mobil 0172 96 400 13

yoga  
योग

yogapraxis-muenchen.de

**Yogapraxis Maria Oldendorf-Wallner**

Lindwurmstr.173, im Hinterhof

80337 München

direkt an der U3/U6 Haltestelle Poccistraße

[www.yogapraxis-muenchen.de](http://www.yogapraxis-muenchen.de)



**Frau Maria Oldendorf-Wallner**  
Heilpraktikerin  
Yogatherapeutin

## Yogatherapeutin, Yogalehrerin

- Seit 1999 als Yogalehrerin tätig.
- 2 jährige Ausbildung zur Yogalehrerin für individuelles Gesundheitsmanagement am Yoga-Institut München
- 3 jährige Ausbildung in Yogatherapie bei R.Sriram in der Tradition Sri T. Krishnamacharya, Sri T.K.V. Desikachar
- regelmäßige, jährliche Teilnahme an Fortbildungen in Indien und Deutschland, Supervisionen und Einzelunterricht
- ab 2018 Teilnahme am Svastha Yogatherapie Programm bei Dr. Günter Niessen und Ganesh Mohan

## Yogatherapie, Yoga im Einzelunterricht:

Körper-, Atemübungen und Meditation, angepasst an die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen.

Neben dem von den Krankenkassen anerkannten präventiven Einsatz im Bereich der Entspannung, kann Yoga auch gezielt bei Krankheiten eingesetzt werden.

Die Selbstheilungskräfte werden gefördert, die Konzentration wird verbessert, die Selbstwahrnehmung geschult, was zu Stressabbau führt.

Einzelstunde incl. Übungsanleitung 60.-€

## Anmeldung und Fragen:

**Fr. Maria Oldendorf-Wallner**

Tel. 089 41 90 29 42

Mobil 0172 96 400 13

[yoga@oldendorf-wallner.de](mailto:yoga@oldendorf-wallner.de)

yoga  
योग



Yoga Kurse  
für Anfänger und  
Fortgeschrittene

[yogapraxis-muenchen.de](http://yogapraxis-muenchen.de)  
Maria Oldendorf-Wallner



## Was ist Yoga?

Yoga ist die wohl älteste Lehre vom Leben. Sie hat ihren Ursprung in Indien.

Der bis heute wichtigste Grundlagentext des Yoga ist das vor 2000 Jahren entstandene Yoga-Sutra des Patanjali. Die 195 in Sanskrit verfassten Verse bilden den „Leitfaden für Yoga“, hier finden wir praktische Anleitung unseren Geist zur Freiheit zu führen und inneren Frieden zu erlangen. Wir lernen Strategien zu entwickeln, die es uns erlauben den Anforderungen des Lebens gelassener gegenüber zu treten.

Aus diesem Ursprung entwickelten sich verschiedene Yoga-Wege, zu einer der bedeutendsten Traditionen gehört das Yoga von Sri T. Krishnamacharya.

In der Tradition von Krishnamacharya wird besonderen Wert gelegt auf:

- Vinyasa Krama, richtigen schrittweisen Aufbau
- feine Atmung während aller Übungen
- Viniyoga, die Übungen werden dem einzelnen Menschen angepasst

**„Yoga wird dem Mensch angepasst und nicht der Mensch dem Yoga“**

Diese Auffassung wurde von seinem Sohn T.K.V. Desikachar weiterentwickelt, er verstand sich als Yogatherapeut, der einzelne Mensch steht im Mittelpunkt.

### Yoga umfasst:

- Körperübungen (Asana)
- Atemübungen (Pranayama)
- Konzentration und Meditation (Dhyana)

Durch das üben von Yoga werden wir uns unserer körperlichen und psychischen Kräfte wieder bewusst und lernen sie gezielt einzusetzen. Wir lernen seelische Anspannungen und körperliche Verspannungen zu lösen. Wir fühlen uns gesünder, belastbarer, ausgeglichener und selbstbewusster.



## Was bewirkt Yoga?

Yoga ist im Rahmen der Prävention schon lange anerkannt, zunehmend gewinnt Yoga aber auch als ergänzende Therapieform an Beachtung (siehe Ärzteblatt 12/2016 „Wirksamkeit von Yoga bei psychischen Erkrankungen“, 39/2016 „Yoga bei Frauen mit zentraler Adipositas“ und 1/2014 „die positive Kraft des Yoga“).

- Steigerung des Körpergefühls
- Stärkung der Muskulatur
- Steigerung der Beweglichkeit des Körpers und der Wirbelsäule
- Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden
- Lösung von Verspannungen
- Leistungssteigerung des Herz-Kreislauf-Systems

- Verbesserung der Verdauung
- Harmonisierung innerer Organe
- Stärkung des Nervensystems
- Verbesserung der Atmung
- Verbesserung der Konzentration
- geistige Ruhe und Klarheit
- Stärkung der Selbstheilungskräfte, des Immunsystems
- Resilienz, psychische Widerstandsfähigkeit
- Stärkung des Selbstbewusstseins

## Yoga in der Gruppe:

Die Kurse finden in kleinen Gruppen statt mit maximal 13 Teilnehmern und erstrecken sich über 10 x 75 Minuten.

## Kursgebühr:

Die Kursgebühr beträgt 120.– €, zahlbar zu Beginn des Kurses.

Da Fr. Oldendorf-Wallner im Rahmen der Primärprävention (nach § 20 Absatz 1 SGB V) von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt ist, erstatten diese ca. 80% der Kursgebühr.

Versäumte Stunden können nach Absprache innerhalb der Kursdauer nachgeholt werden.

