

Was bringen Sie mit?

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

Yogakurse:

Dienstags 18:00 / 19:30 Uhr
Mittwochs 18:00 / 19:30 Uhr
Donnerstags 09:00 / 17:30 / 19:00 Uhr

Eine kostenlose Probestunde ist nach telefonischer Absprache möglich.

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

Frau Maria Oldendorf-Wallner
Heilpraktikerin
Klass. Homöopathie
Yogatherapie



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

Yogatherapie, Einzelunterricht

Eine Yogastunde angepasst an Ihre individuellen Bedürfnisse. Besonders geeignet für Menschen die:

- ihre gesundheitlichen Probleme noch gezielter und ganzheitlicher angesprochen haben möchten.
- nicht gerne in einer Gruppe üben

Sie erhalten eine genaue schriftliche Aufzeichnung mit allen Details für das regelmäßige Üben zu Hause.

Einzelstunde incl. Übungsanleitung 60.-€

Anmeldung und Fragen:

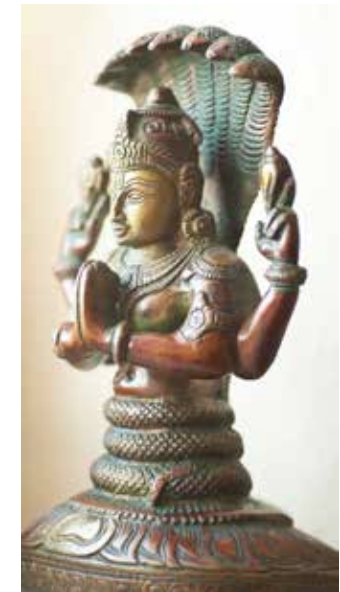
Fr. Maria Oldendorf-Wallner

Tel. 089 41 90 29 42

Mobil 0172 96 400 13

yoga@oldendorf-wallner.de

yoga
योग



Yoga Kurse
für Anfänger und
Fortgeschrittene

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 versteht 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.

Durch das Zusammenwirken von Atmung, Körperübungen und Konzentration können wir einen Teil zur ganzheitlichen Gesundheit beitragen

Was bewirkt Yoga?

- Steigerung des Körpergefühls
- Stärkung der Muskulatur
- Steigerung der Beweglichkeit des ganzen Körpers und der Wirbelsäule

- Leistungssteigerung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung der Verdauung
- Harmonisierung innerer Organe
- Stärkung des Nervensystems
- Verbesserung der Atmung
- Verbesserung der Konzentration

Yoga in der Gruppe:

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

Die Kurse sind für Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

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.

