

Yoga versteht sich nicht als alternative Medizin, sondern als Ergänzung zur Medizin, die mit den Bemühungen des Arztes oder Therapeuten kooperieren.

### Kosten:

Eine Yogastunde angepasst an Ihre individuellen Bedürfnisse kostet 60.- €.

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

### Yogakurse:

Zum Kennenlernen von Yoga eignen sich auch die Yogakurse in kleinen Gruppen von 10 bis max. 13 Personen. 10x75 Minuten 120.-€

(Gesetzliche Krankenkassen erstatten ca. 80%)

Dienstags 18:00 und 19:30 Uhr  
Mittwochs 18:00 und 19:30 Uhr  
Donnerstags 09:00, 17:30 und 19:00 Uhr

### 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  
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

### 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“

### Anmeldung und Fragen:

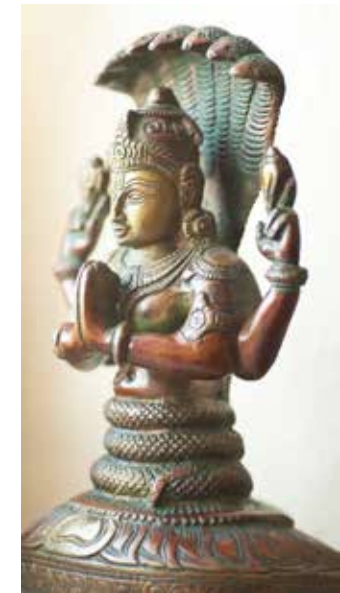
**Fr. Maria Oldendorf-Wallner**

Tel. 089 41 90 29 42

Mobil 0172 96 400 13

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

yoga  
योग



### Yoga im Einzelunterricht

[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 Sri T.K.V. Desikachar weiterentwickelt, er versteht sich als Yogatherapeut.

## Was ist Yogatherapie?

**Yoga wird dem Mensch angepasst und nicht der Mensch dem Yoga.**

Dieses Prinzip lässt sich natürlich am Besten im Einzelunterricht verwirklichen.

Viele Menschen beginnen ihren Yogaweg aus dem Gefühl heraus, etwas für sich tun zu wollen.

Einige wollen etwas zur **körperlichen Gesundheit** beitragen mehr Kraft und Vitalität aufbauen oder **gezielt den Heilungsprozess bei einer Krankheit unterstützen.**

Andere suchen nach mehr **innerer Ausgewogenheit, um den Anforderungen und dem Stress des täglichen Lebens besser zu begegnen.**

Manche suchen nach einem spirituellen Weg, um existenzielle Fragen zu lösen.



Um diesen unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden, bedarf es eines persönlichen Übungsweges, der den Wünschen und Fähigkeiten des Einzelnen angepasst ist.

Der Einzelunterricht motiviert den Patienten regelmäßig zu Hause zu üben, eine Hilfe ist dabei ein individuelles Übungsprogramm, welches auf einem Übungsblatt festgehalten wird.

**Yoga kann hier als ganzheitliche Therapie angesehen werden, indem es auf der körperlichen, geistigen und psychischen Ebene zu besserem Wohlbefinden führt.**



## Was bewirkt Yoga und wo können wir es sinnvoll einsetzen?

- Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden, Fehlhaltungen werden berücksichtigt
- Steigerung der Beweglichkeit
- Lösung von Verspannungen
- Kraftaufbau
- Vertiefung der Atmung
- geistige Ruhe und Klarheit
- bei Spannungskopfschmerzen
- bei niedrigem und hohem Blutdruck
- bei Atembeschwerden wie z.B. Asthma, COPD
- bei Herzbeschwerden
- bei chronischen Erkrankungen
- zur Schwangerschaftsvor- und Nachbereitung

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

