

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

Kosten:

Einzelstunde inkl. Übungsanleitung 60.- €.

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

Je nach Vertrag werden die Kosten von Privaten Krankenkassen bzw. Zusatzversicherungen erstattet.

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



Frau Maria Oldendorf-Wallner

Heilpraktikerin
Yogatherapeutin

Yogatherapeutin

- 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:

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“).

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

Einzelstunde incl. Übungsanleitung 60.-€

Anmeldung und Fragen:

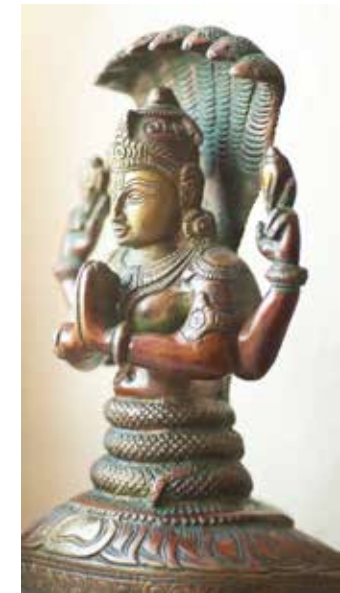
Fr. Maria Oldendorf-Wallner

Tel. 089 41 90 29 42

Mobil 0172 96 400 13

kontakt@yogapraxis-muenchen.de

yoga
योग



Yogatherapie

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 verstand sich als Yogatherapeut.

Was ist Yogatherapie?

In der Yogatherapie nutzen wir die Elemente des Yoga (Körper-, Atemübungen und die Meditation) und passen sie je nach den gesundheitlichen Beschwerden individuell an den Einzelnen an.

Yoga kann bei vielen Erkrankungen helfen; es stärkt die Selbstheilungskräfte, die psychische Widerstandsfähigkeit, das Selbstbewusstsein und sorgt für Entspannung.

Wir bringen Körper und Geist in Balance und schaffen so die Grundlage für Heilung.

Das Besondere an der Yogatherapie ist, dass der Patient selber aktiv wird und erlebt, dass er durch sein eigenes Tun die Selbstheilungskräfte aktivieren kann.



Yogatherapie eignet sich für alle Menschen, die etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, egal ob geübt oder nicht, ob alt oder jung und es lässt sich sehr gut mit Naturheilkunde bzw. Schulmedizin kombinieren.

Es ist ein ganzheitliches Therapiekonzept, das alle Bereiche des Menschen einschließt, die körperlichen wie psychischen Beschwerden, die alltägliche Lebenssituation, die Gewohnheiten, sowie die Ziele und Wünsche.

Zusammen mit dem Patient wird ein an die jeweiligen Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasstes Übungsprogramm entwickelt.

Dieses Übungsprogramm wird genau aufgezeichnet, damit es auch zu Hause selbstständig geübt



werden kann. Im Laufe der Behandlung werden die Übungen anhand der gemachten Erfahrungen und Wirkungen entsprechend angepasst, intensiviert bzw. verändert.

Was bewirkt Yoga und wo können wir es sinnvoll einsetzen?

- orthopädische Erkrankungen z.B. Schulter- Nackenprobleme, Rückenbeschwerden, Schmerzen, Arthrose
- Erkrankungen der Atemwege, wie z.B. Asthma, COPD
- Stress bedingte Erkrankungen, Unruhe, Schlafstörungen bis Burnout
- Herz-, Kreislaufbeschwerden, niedrigem und hohem Blutdruck
- neurologischen Erkrankungen, z.B. Migräne
- bei psychischen Erkrankungen
- Menstruationsbeschwerden, zur Schwangerschaftsvor- und Nachbereitung, Wechseljahresbeschwerden

Vor allem dadurch dass wir selber es sind, die das Immunsystem stärken und die Selbstheilungskräfte anregen, wächst unser Vertrauen in unseren eigenen Körper. Das wiederum bringt uns unserem Selbst näher, lässt uns gelassener werden gegenüber den äußeren Einflüssen, wir werden glücklicher und erleben geistigen Frieden; was schließlich das Ziel von Yoga.