

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

Was kostet eine Einzelstunde?

Eine Yogastunde angepasst an Ihre individuellen Bedürfnisse.

Sie erhalten eine schriftliche Übungsanleitung für das regelmäßige Üben zu Hause.

Einzelstunde incl. Übungsanleitung 50.-€

Yogakurse:

Zum Kennenlernen von Yoga eignen sich auch die Yogakurse in kleinen Gruppen von 10 bis max. 12 Personen.

10x75 Minuten 100.-€, 10x90 Minuten 120.-€
(Gesetzliche Krankenkassen bezuschussen die Kurse)

Dienstags 18:30 und 20:00 Uhr

Mittwochs 18:30 und 20:00 Uhr

Donnerstags 9:00, 18:00 und 19:30 Uhr

**ab Mai beginnende Kurse im neuen, schönen
Yogaraum in ruhigem Innenhof an der Lindwurmstraße 173:**

Yogapraxis Maria Oldendorf-Wallner
Lindwurmstr. 173, im Hinterhof
80337 München
www.yogapraxis-muenchen.de

**direkt an der U3/6
Haltestelle Poccistraße**



Maria Oldendorf-Wallner

Heilpraktikerin

Klassische Homöopathie mit eigener Praxis seit 1994



Yogalehrerin

- Seit 1999 als Yogalehrerin tätig.
- Seit 2005 bin ich im Einzelunterricht bei Katharina Kleinknecht
- 2 jährige Ausbildung zur Yogalehrerin für individuelles Gesundheitsmanagement am Yoga-Institut München
- Seit 2005 verschiedene Fortbildungen in der **Tradition Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar** bei Kausthub Desikachar
- 3 jährige Ausbildung in Yogatherapie bei R.Sriram in der Tradition 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“

Anmeldung und Fragen:

Maria Oldendorf-Wallner
Tel. 089 / 41 90 29 42 oder
Mobil: 0172 / 96 400 13
yoga@oldendorf-wallner.de
www.oldendorf-wallner.de

Yogatherapie



Yoga im Einzelunterricht



Praxis für Homöopathie u. Yoga
Maria Oldendorf-Wallner
www.oldendorf-wallner.de

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**.



Was ist Yogatherapie?

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 Ausgeglichenheit, 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.

Hier liegt die Stärke des Yoga in der **Tradition von Krishnamacharya und Desikachar**, sie berücksichtigt Alter, Beruf, Lebenssituation, Gesundheitszustand, Konstitution und Interessen.

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



Die Wirbelsäule steht im Mittelpunkt, die Übungen sind rückengerecht, Fehlhaltungen werden berücksichtigt, am Anfang steht die Steigerung der Beweglichkeit, es folgt Kraftaufbau ohne Verspannungen.

Der Rücken lernt alle ihm abverlangten Bewegungen mühelos auszuführen und Belastungen standzuhalten.

- Qualifizierter, dynamischer, entwicklungsorientierter Einzelunterricht
- Nicht der Mensch wird dem Yoga angepasst sondern der Yoga wird auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten des Übenden angepasst.
- Die Übungsweise ist stabilisierend und entspannend zugleich

- Bewegung findet im Einklang mit dem Atem statt, damit wird die Konzentration und das Körperbewusstsein geschult
- Der Atem wird vertieft, dadurch lernen wir zu entspannen sowie geistige Ruhe und Klarheit zu finden. Durch die Meditation kann dies vertieft werden.
- Schrittweise Entwicklung der Übungssequenz

Yogapraxis kann auf körperlicher, geistiger und psychischer Ebene zu besserem Wohlbefinden führen. Die Selbstheilungskräfte werden gefördert, die Konzentration wird verbessert, die Selbstwahrnehmung geschult, was zu Stressabbau führt.



Yoga kann hilfreich sein bei:

- Rückenbeschwerden, zur Vorbeugung und Linderung
- zur Lösung von Verspannungen
- zum Kraftaufbau
- Spannungskopfschmerzen
- niedrigem und hohem Blutdruck
- Atembeschwerden wie z.B. Asthma, COPD
- Herzbeschwerden
- chronischen Erkrankungen
- Schwangerschaftsvor- und Nachbereitung

