

## Was bringen Sie mit?

Bequeme Kleidung (Jogginghose, T-Shirt), frische Socken, ein großes Handtuch zum Auflegen.

## Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Dienstags 18:30 / 20:00 Uhr  
Mittwochs 18:30 / 20:00 Uhr  
Donnerstags 9:00 / 18:00 / 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](http://www.yogapraxis-muenchen.de)

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

Probestunde nach telefonischer  
Absprache möglich.



## 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

## 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 schriftliche Übungsanleitung für das regelmäßige Üben zu Hause. Einzelstunde incl. Übungsanleitung 50.-€

## Anmeldung und Fragen:

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

# Yoga



Yoga Kurse  
für Anfänger und  
Fortgeschrittene



**Praxis für Homöopathie u. Yoga**  
Maria Oldendorf-Wallner  
[www.oldendorf-wallner.de](http://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**.

**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 gan-**

**zen 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 12 Teilnehmern und erstrecken sich über 10 x 75 bzw. 10x 90 (Intensivkurs) Minuten.

## Kursgebühr:

Die Kursgebühr beträgt je nach Länge 100.- bis 120.- €, zahlbar zu Beginn des Kurses. Die Kosten werden von den meisten gesetzlichen und einigen privaten Krankenkassen zu 80% erstattet. Versäumte Stunden können nach Absprache innerhalb der Kursdauer nachgeholt werden.

