

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:  
erste Stunde mit Anamnese ca. 90 Min. 105.-€ weitere  
Stunden ca. 60 Min. 70.-€

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

Die Rechnung nach GebüH kann bei der Heilpraktikerversicherung und der Beihilfe eingereicht werden (Erstattung ca. 80%), aber auch Private Krankenkassen erstatten je nach Vertrag einen Teil.

### Yogakurse

Zum Kennenlernen von Yoga eignen sich auch die Yogakurse in kleinen Gruppen von 10 bis max. 13 Personen. 10x75 Minuten 140.-€  
(Gesetzliche Krankenkassen erstatten ca. 80%)

Mittwoch 18:00 und 19:30 Uhr  
Donnerstag 09:00, 17:30 und 19:00 Uhr

### Yoga Online Seminar (Livestream über Zoom)

Dienstag 19:00 Uhr

### Anmeldung

Maria Oldendorf-Wallner  
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
- 3 jährige Weiterbildung 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 12/2018 „Yoga bei arterieller Hypertonie“, 12/2016 „Wirksamkeit von Yoga bei psychischen Erkrankungen“ und 1/2014 „die positive Kraft des Yoga“).

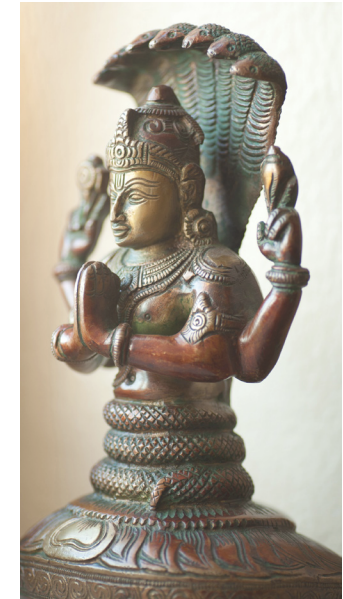
Körper-, Atemübungen und Meditation, angepasst an die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen.

Einzelstunde incl. Übungsanleitung 70.- bis 105.-€

### Anmeldung und Fragen:

Fr. Maria Oldendorf-Wallner  
Mobil 0172 96 400 13  
E-Mail kontakt@yogapraxis-muenchen.de

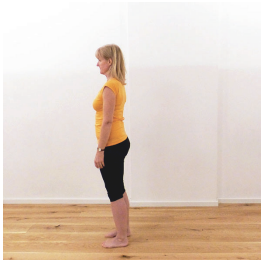
# Yogatherapie



Individuelle Yoga Einzelstunde  
Individuelle Gesundheitsleistungen



Praxis Dr. Grassl



## 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 passt sich dem Menschen an - 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?

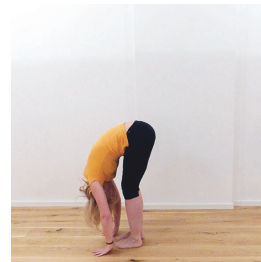
In der Yogatherapie nutzen wir die Elemente des Yoga (Körper-, Atemübungen und die Meditation) und passen sie je nach den gesundheitlichen Beschwerden individuell an den Einzelnen an.

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.

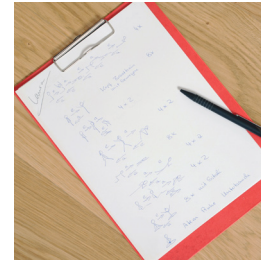


Es ist ein ganzheitliches Therapiekonzept, das alle Bereiche des Menschen einschließt, die körperlichen wie psychischen Beschwerden, die alltägliche Lebenssituation, die Gewohnheiten, sowie die Ziele und Wünsche.

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.



## Wo können wir Yogatherapie 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.