

Kursangebot: **Hatha Yoga nach Yesudian Basiskurs**

Kursleitung: **Angelika Gleißner, Yogalehrerin und Physiotherapeutin**

Kursgebühr: 170 Euro (12 Termine)

Kurstag/ Kurszeit: Freitag 18.15-19.30 Uhr

Kurstermine: Januar-März / April-Juli / September-Dezember, je 12 Termine,
keine Termine in den Schulferien, genauen Kursstart-Termin bitte erfragen

Kontakt über email geli.gleissner@gmx.de oder mobil 0151-46702967

melde dich gerne bei mir, wenn du Fragen hast

eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich

dieser Kurs ist von der zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifiziert, d.h.
deine gesetzliche Krankenkasse erstattet dir bei erfolgreicher Teilnahme
(mindestens 80%) einen Teil der Kursgebühr



Über den Kurs

Yoga zu praktizieren bedeutet, nicht immer mehr anzuhäufen, sondern loszulassen

Yoga ist für mich ein ganzheitlicher Übungsweg, um Körper, Geist und Seele zu verbinden, Gesundheit und Wohlbefinden zu erlangen und Stress zu reduzieren.

Hatha Yoga nach Selvarajan Yesudian ist eine sanfte, sehr ruhige Yoga-Praxis mit klar strukturiertem Stundenaufbau bestehend aus:

- Savasana (Tiefenentspannung)
- Pranayama (Atemübungen, Atemkontrolle, Atem erweitern)
- Asana (Körperübungen, -stellungen)
- Meditation

Ein Kursblock (12 Stunden) hat jeweils ein übergeordnetes Thema aus dem Bereich Yoga und seine Wirkungen auf Körper, Geist und Seele (z.B. Stressreduktion, innere und äußere Balance finden,.....)

Die 12 Stunden bauen aufeinander auf und sind geeignet für jedes Lebensalter und jeden Grad der Fitness.



Es geht v.a. um das bewusste Erleben, Achtsamkeit, Konzentration, Wahrnehmung, verinnerlichtes Üben und die Verbindung von Atem und Bewegung. Leistung ist nicht wichtig.

Die eigene körperliche und geistige Entwicklung des Übenden steht im Vordergrund.

Diese Art der Yoga-Praxis führt über Selbstbeobachtung und -wahrnehmung zu Erkennen und Veränderung.



Die Lebensenergie (Prana) wird aktiviert; innere und äußere Balance entsteht.

Das Gleichgewicht und die Dualität im Leben zu akzeptieren, bedeutet gelassen zu werden, Vertrauen zu haben und in Harmonie zu kommen.

Die Yoga-Praxis hat **positive Wirkungen** über

- das Skelettsystem/liqamentale System (Gelenke, Knochen, Bänder)
auf die Beweglichkeit und Flexibilität
- das muskuläre und fasziale System (Muskeln und Faszien)
auf die Muskelkraft, Muskelausdauer und Flexibilität
- das neuronale/psychologische System (Gehirn, Nervensystem)
auf Koordination, Gleichgewicht und Stressreduktion
- das kardiovaskuläre und respiratorische System (Herz/Kreislauf, Lunge)
auf Ausdauer und Atmung
- das lymphatische System/ Immunsystem
auf die Körperabwehr
- das endokrinologische System / Hormonsystem und die inneren Organe
auf Stoffwechsel und Verdauung
- das feinenergetische System und die philosophische Ebene
auf Körper- und Atemwahrnehmung, Achtsamkeit und Resilienz



Ich arbeite nach den **körperlichen Ausrichtungsprinzipien** des WAY-Alignment:

1. **Prinzip „Tension and Compression „** (Paul Grilley)
bewusstes Wahrnehmen und Bearbeiten von Spannungen durch Haut, Muskeln, Faszien und Gewebe wobei knöcherner Grenzen beachtet werden, um Verletzungen zu vermeiden
2. **Spiraldynamik** (Dr.Christian Larsen)
bei der Praxis der Asanas erfolgen die Bewegungen in den natürlichen Spiralen des Körpers
3. **Reziproke Hemmung / unterstütztes Dehnen**
verkürzte/verspannte Muskulatur kann besser gedehnt werden, wenn die Gegenspieler-Muskulatur angespannt wird (reziproke Hemmung) oder die gedehnte Muskulatur selbst sanft angespannt wird (unterstütztes Dehnen)
4. **Fokus auf Muskelverschlüssen (Bandhas)**
durch Anspannen z.B. der Bauch- oder Beckenbodenmuskulatur wird die Energie im Körper gehalten und Verletzungen vorgebeugt



Über mich

Ich bin Jahrgang 1967, verheiratet und absolvierte 1986-1989 die Ausbildung zur Physiotherapeutin am Klinikum Augsburg. Von 1989-1999 arbeitete ich als Physiotherapeutin im Klinikum, Krankenhaus Haunstetten, in verschiedenen Praxen und als Lehrkraft für Physiotherapie an der Berufsfachschule.

1999 bekam ich meine große Tochter, 2004 meinen Sohn und 2007 meine kleine Tochter.

Als Physiotherapeutin arbeitete ich in Teilzeit in verschiedenen Praxen.

Durch eine Tumor-Erkrankung 2018 und die nachfolgende lange Rehabilitation änderte sich mein Leben sehr.

Ich entdeckte Yoga für mich; es hat mir entscheidend geholfen, zurück ins Leben zu finden.

Seitdem bin ich auf meinem Yogaweg als Schülerin und Lehrerin und freue mich, immer weiter zu lernen.



2021 schloss ich meine 200 Stunden-Grundausbildung bei WAY Yoga (American Yoga Alliance (AYA) zertifiziert) ab.

2024 schloss ich die 500 Stunden-Ausbildung

Yogalehrerin/Personaltrainerin/Yogatherapeutische Beraterin/Yin Yoga Lehrerin bei WAY Yoga erfolgreich ab

dieser Hatha Yoga Kurs wurde im Februar 2024 von der ZPP zertifiziert

ich unterrichte Yoga im Your Space seit 2023

in der psychosozialen Krebsberatungsstelle Augsburg gebe ich seit 2023 Yoga Kurse im Bereich Onkologie.

Ich liebe (natürlich) Yoga, aber auch Tanzen, Singen, Schwimmen, Radfahren, Wandern, Wohnmobilreisen, das Meer, die Natur, Tiere und noch vieles mehr.

