

MEINE KURSE

Hatha Yoga (nach Yesudian) Basiskurs

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 E-Mail geli.gleissner@gmx.de oder mobil 0151-46702967

melde dich gerne bei mir, wenn du Fragen hast
eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich

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

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. Achtsamkeit, Stressreduktion, Zusammenhang von Atmung und Entspannung, Aufrichtung der Wirbelsäule, Ausgleich von muskulären Dysbalancen)

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



ONKO YOGA - INNERE UND ÄUßERE BALANCE FINDEN

Kursgebühr: 150 Euro (10 Termine)

Kurstag/ Kurszeit: Montag 9.00-10.15 Uhr

Kurstermine: Januar-März / April-Juli / September-Dezember, je 10 Termine, keine Termine in den Schulferien, genauen Kursstart-Termin bitte erfragen

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

melde dich gerne bei mir, wenn du Fragen hast
eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich

*Schenk dir ein Lächeln, sei freundlich zu dir und gönne dir selbst
liebevollen Gedanken*

ruhige, an die Einschränkungen angepasste Hatha Yoga Stunde mit Körper- und Atemübungen für krebsbetroffene Menschen als Möglichkeit der Krankheitsbewältigung und Unterstützung des Heilungsverlaufes

Hatha Yoga für SENIORINNEN und SENIOREN

Kursgebühr: 150 Euro (10 Termine)

Kurstag/ Kurszeit: Dienstag 16.15-17.30 Uhr

Kurstermine: Januar-März / April-Juli / September-Dezember, je 10 Termine, keine Termine in den Schulferien, genauen Kursstart-Termin bitte erfragen

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

melde dich gerne bei mir, wenn du Fragen hast
eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich

"Yoga ist der Tanz der Seele mit dem Körper" (Rodney Yee)

dieser Kurs ist geeignet für alle Seniorinnen und Senioren, die mit dem Yoga beginnen oder wiedereinsteigen möchten,
die Körper- und Atemübungen sind deinen Möglichkeiten und Bedürfnissen angepasst,
eine fließende und achtsame Übungspraxis verbessert deine Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung,
du erlernst Entspannungstechniken für ganzheitliche Erholung und Regeneration

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

Yogatherapeutische Einzelstunde

„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren“

(B.K.S. Iyengar)

in der Einzelarbeit ist Raum für deine speziellen Bedürfnisse und Themen,
wir erarbeiten gezielt einen ganzheitlichen Plan für deine individuelle Yoga-Übungspraxis,
um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und Heilung, Gesundheit und
Regeneration zu unterstützen,
Achtsamkeit und das Vertrauen in deine Ressourcen stehen im Mittelpunkt,
nach einer gewissen Zeit des selbstständigen Übens überprüfen wir deinen Plan und passen
ihn an deine Fortschritte an

Termine nach Vereinbarung

Kosten: 80 Euro (90 Minuten)

Ort: Dr. Dürrwanger-Str. 10 G, 86156 Augsburg-Kriegshaber



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

es geht vor allem 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
die Dualität im Leben zu akzeptieren, führt zu Gelassenheit, Vertrauen, Gleichgewicht und Harmonie



Die Yoga-Übungspraxis 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 YOGA-WEG als Schülerin und Lehrerin und freue mich, immer mehr zu erfahren und zu lernen.

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

2024 schloss ich meine 500 Stunden-Ausbildung Yogalehrerin/Personaltrainerin/Yogatherapeutische Beraterin/Yin Yoga Lehrerin bei WAY Yoga erfolgreich ab

ich unterrichte Yoga im „Your Space“ seit 2023

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

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