



Physische Gesundheit

ist sehr wichtig im Leben. Ein Sprichwort sagt treffend: „Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit.“ Yoga bietet Körper- und Atemübungen an, die unseren Gesundheitszustand verbessern. Sie wirken nicht nur auf unsere Muskeln, Gelenke und Atemwege, sondern haben auch einen positiven Einfluss auf unsere Herzfunktionen, den Kreislauf und das Drüsensystem genauso wie auf die Nerven und unsere physischen Funktionen. Yoga wirkt psychosomatisch auf den Übenden. Durch Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemtechniken) erreicht man Schritt für Schritt ein Gefühl dauerhafter Entspannung, des Friedens und der Harmonie.

Psychische Gesundheit

Wenn wir den Geist kontrollieren wollen, müssen wir ihn zuerst analysieren und reinigen. Der Geist ist 1000 Mal stärker als unser Körper. Negative Gedanken und Angst sind die Hauptgründe für das Ungleichgewicht in unserem Nervensystem und verursachen auf diese Weise viele physische und psychische Schmerzen. Ein klarer Geist, geistiger Friede, positives Denken, ein Gefühl von Zufriedenheit, das Überwinden negativer Eigenschaften und Gedanken - das sind die Ziele eines spirituell Suchenden.

Soziale Gesundheit

bedeutet, glücklich zu sein und andere glücklich zu machen. Sie ist die Fähigkeit, mit anderen konfliktfrei auszukommen, sich für die Gemeinschaft und Gesellschaft, in der wir leben, verantwortlich zu fühlen, für sie zu arbeiten und gleichzeitig fähig sein, zu entspannen und die Schönheiten des Lebens zu genießen.

„Das Leben war und ist mein bester Lehrmeister.“

YES-Sonnenyoga

Angelika Leithinger, Wagner-Jauregg-Str. 3, A-4600 Wels

Tel.: +43 664/867 06 60 // E-Mail: office@yes-sonnenyoga.at // www.yes-sonnenyoga.at



Angelika Leithinger, 1960 in Grünau geboren ist ausgebildete Yogatrainerin und Montessori-Pädagogin.

„Mein großes Interesse ist es, mit anderen Menschen stets neue und wertvolle Erfahrungen mit der Yoga-Energie zu entdecken.“

Menschen, deren Wunsch es ist, Erfahrungen mit „Hatha-Yoga“ (Körperübungen) zu machen, stehe ich gerne begleitend zur Seite, um ihnen diese Entspannungs- und Atemübungen, so den eigenen Selbstheilungskräften auf die Spur zu kommen.

Zum Yoga kam ich durch meine eigene Schmerzerfahrung (Bandscheibenvorfall). Aus Sicht der Schulmedizin war der einzige Weg eine Operation. Ich wagte stattdessen den „Yoga-Weg“ und bin heute wieder beweglich und schmerzfrei.“

Ihre/Eure **Angelika**

Zusätzliche Ausbildungen:

- Intensiv-Yoga 2007 - 2009
- Thai-Yoga Körperarbeit 2010
- Dipl. Klangmassneur/in



Sonnenyoga

ist eine völlige neue selbst entwickelte Yoga-Form. Sie entstand durch viele Jahre der Selbsterfahrung und dem Erspüren der verschiedenen Yogastile!

Durch die kraftvollen „Energien“ der verschiedenen Yogaformen in Verbindung mit schamanischen Arbeitsqualitäten, vernetzte „es“ sich zu einer neuen „Yogakraft“ die ich „YES-SONNENYOGA“ nenne.

YES-Sonnenyoga

Angelika Leithinger, Wagner-Jauregg-Str. 3, A-4600 Wels

Tel.: +43 664/867 06 60 // E-Mail: office@yes-sonnenyoga.at // www.yes-sonnenyoga.at



YES-SONNENYOGA

Angelika Leithinger





Schwangerschaftsyoga

Mutter werden ist ein großes Abenteuer im Leben einer Frau. Natürlich überwachen Hebammen und Ärzte die Schwangerschaft und achten auf Ihre Gesundheit und das gesunde Wachstum des Babys. In dieser besonderen Zeit kann nun sanftes Yoga Mutter und Baby aktiv auf die Geburt vorbereiten.

- Das gezielte Ausrichten des Beckens, um Platz zu schaffen für das Baby
- Asanas (Körperübungen) für die Wehen
- Stabilisierung der Wirbelsäule usw.

Schmerzen im unteren Rücken können in dieser Zeit stärker werden, da sich die Bänder vor den Wehen lockern und das zu tragende Gewicht zunimmt. Schlaflosigkeit, Sodbrennen, Ängstlichkeit sind manchmal Begleiterscheinungen, die mit gezielten Asanas zur Linderung beitragen können. Entscheidender als Fitness sind in der Schwangerschaft Körperwahrnehmung und das aktive Entspannen.

Für viele Frauen ist die frühe Schwangerschaft besonders anstrengend. Durch die hormonelle Umstellung entsteht oft Erschöpfung und Übelkeit. Mit YOGA können diese Umstände gelindert werden.

Hormonyoga

Bereits ab Mitte 30 sollte vorbeugend auf die Wechseljahre mit entsprechenden Yoga-Übungen begonnen werden, zumal sich das Hormon-Yoga auch bei Menstruationsbeschwerden oder dem prämenstruellen Syndrom sehr positiv auswirken kann.

Die Zeiten des „NEUEN FRAU-SEINS“ bringen Veränderungen, Unsicherheiten, Neu- und Umorientierung mit sich. Ein speziell gestaltetes Programm in Verbindung mit Entspannungsübungen wirkt ausgleichend auf die körperlichen Anforderungen und Bedürfnisse in dieser ganz besonderen Zeit des „FRAU-SEINS“.

Hormonyoga ist eine Abfolge von dynamischen Körper- und Atemübungen verbunden mit Techniken zur Balancierung des weiblichen Hormonhaushaltes.

Hormon-Yoga eignet sich für:

- Frauen vor, nach und während der Wechseljahre
- Frauen mit Hormon-Disbalancen und den daraus resultierenden Symptomen
- alle Frauen ab 30 Jahren präventiv, mit oder ohne Symptome
- Frauen mit Kinderwunsch
- Frauen mit Libido-Verlust



■ ■ Meine Angebote ■ ■ ■ ■ ■

Meine Angebote erstrecken sich von **Yes-Sonnenyoga, Schwangerschafts-Yoga über Klangschalen-Massage bis hin zu Kinderyoga und Programme für Senioren.**

Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Dort hat vor etwa 7.000 Jahren Sadastiva dieses Prinzip zur Erhaltung und Verbesserung von Gesundheit und Selbstverwirklichung eingeführt. Pastanjali gab dem Yoga im 2. Jhdt. v. Chr. seine klassische Gestalt.

Es existieren heute viele verschiedene Yogaarten, die diese Grundprinzipien unterschiedlich gewichten. In der Medizin spielen vor allem die Muskelübungen (Asanas) und die Atemübungen (Pranayamas) eine Rolle, die zusammen mit Reinigungsübungen als Chikitsa-Yoga bezeichnet werden. Die Asanas sind Muskel- und -entspannungsübungen, die im Einklang mit dem Atemrhythmus durchgeführt werden. Sie sind kräftigend für das Gewebe und wirken ausgleichend auf die Verfassung des Patienten.

Pranayama, die Atemübungen, dienen der Anregung der Selbstreinigungskräfte und des Stoffwechsels. Die Reinigungsübungen umfassen die Augen, die Nasennebenhöhlen, den Magen und den Darm.

Den Übungen liegen der enge Zusammenhang von Körper, Geist und Seele zu Grunde; sie sollen das Körperbewusstsein und die Wahrnehmung innerer Prozesse verstärken. **Bewusste Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungs- und Konzentrationsübungen (Meditation)** können dann auch die Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft, aber ebenso die geistigen Fähigkeiten stärken.

Yoga-Basis „Der 8-gliedrige Pfad“

- 5 einfache Verhaltensregeln
- 5 schwierige Verhaltensregeln
- verschiedene Körperübungen
- Atemübungen
- das Abwenden der Aufmerksamkeit von sinnlichen Wahrnehmungen
- Konzentrationsübungen
- die konzentrierte Versenkung
- die mystische Vereinigung mit dem geistigen Zentrum aller Existenz

Schnuppern jederzeit möglich!
Alle Termine im Überblick und
Anmeldung auf der Website

KURSE IN WELS
IM MEMORY, Anzengruberstr. 6

Mehr Infos finden Sie auf der Website www.yes-sonnenyoga.at.
Bei auftauchenden Fragen können Sie mich **jederzeit telefonisch** oder **per E-Mail** kontaktieren und mit mir einen Termin vereinbaren.

Klangschalenmassage

Unser Körper besteht aus ca. 80% Wasser. Wasser leitet Klangschwingungen viel besser als Luft. Durch das Anschlagen der Klangschalen werden Schwingungen frei, die im Raum reflektieren und sich in und um den Körper bewegen. Der Klient erreicht dabei tiefe Entspannung.

Klangschalenmassage kann daher sehr unterstützend sein bei:

- chronischen wie seelischen Spannungszuständen
- Nervosität und Hektik
- Verspannungen (egal wo am Körper)
- drohendem Burn-Out
- Gelenksbeschwerden
- Bauchbeschwerden (Völlegefühl, Darmprobleme, Verstopfung, Regelschmerzen)
- Schlafstörungen
- Durchblutungsstörungen
- Stabilisierend in Lebenskrisen
- Konzentrationsfördernd

Thai-Yoga

wird auch „Yoga für faule Leute genannt“. Diese Yogaart setzt sich durch Thai-Massage und Körperbewegung (Asana) zusammen. Der Klient erlebt tiefe Entspannung. Die Aufmerksamkeit kann ruhig und bewusst auf das Erleben der Massage und den Bewegungen gelenkt werden.

Der Stress im Körper schmilzt dahin. Der Klient lässt sich dehnen und strecken. Er spürt die Bewegungsabläufe (Asanas) und kann diese auf sich wirken lassen.

Schamanische Heilweisen (Schamanische Reisen // Schamanische Haus u. Wohnungsreinigung)

Jeder von uns trägt unendlich viele Möglichkeiten der Selbstheilung in sich. Ob man sie durch geistige oder materielle Mittel aktiviert, hängt davon ab, woran man glaubt. Was das Bewusstsein für wahr und nicht wahr hält. Wirklichkeit ist das, was wirkt! Schamanische Reisen geben die Möglichkeit, in andere Bewusstseins Ebenen und nicht alltägliche Welten zu kommen, um die eigenen Kräfte und die spirituellen Ebenen besser kennen zu lernen.

Klangyoga für Senioren

Die Klangschalen werden in Kombination mit bewußten Berührungen eingesetzt. Berührung vermittelt das Gefühl von Nähe und Geborgenheit. Wohltuende Berührung reduziert Stress und stabilisiert vegetative Funktionen.

Mit dieser Form der Therapie kann auch ein Zugang zu Menschen mit Demenz geschaffen werden. Vor allem die mit Musik kombinierte Klangschalen-Therapie zeigt, dass sie sehr hilfreich sein kann, depressive Symptome bei demenzkranken Menschen zu reduzieren.

Yoga für Senioren kann dabei helfen, Bewegungen anzuregen und das Körperbewusstsein zu stärken. Auch bei Menschen mit Demenz kann Yoga unterstützend sein, die Bewegungsmuster positiv zu beeinflussen.

Das angepasste Yogakonzept wird auch bei Menschen mit starken Mobilitätseinschränkungen angeboten, wie z.B. Übungen im Sitzen.

Klangyoga wird ausgeführt im
Seniorenheim Neustadt, Seniorenheim
Vogelweide, Spitzerheim Wels

ANMELDUNG über Website,
telefonisch und per E-Mail jederzeit möglich



Kinderyoga

Durch den Wechsel von Ruhe - Bewegung, Haltung - Gegenhaltung, Anspannung - Entspannung, kommen die Bewegungsabläufe (Asanas) den Kindern sehr entgegen. Spielerisches und doch bewußtes Spüren des Körpers und der Atmung verleihen den Kindern mehr Bezug zum eigenen Körper. Somit können Konzentration, Merkfähigkeit und Selbstsicherheit gesteigert werden. Kinderyoga wurde schon unterstützend in den Volksschulen Viechtwang/Scharnstein und Gunskirchen/Wels durchgeführt.