

## Karolin Baller



- ✦ Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
- ✦ Yogalehrerin
- ✦ Ärztlich geprüfte WOYO®-Lehrerin
- ✦ Rückenschulleiterin
- ✦ Trainerin für Ausgleichs- und Entspannungsmethoden
- ✦ Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
(Akademie für Homöopathie, Gauting)

### Tätigkeitsfelder

- ✦ Einzel- und Gruppenstunden
- ✦ Atem- und Bewegungsschule bei psychosomatischen Erkrankungen
- ✦ Yoga mit Kindern
- ✦ Rücken- und Bewegungsprogramme für Firmen
- ✦ Personal Training
- ✦ Ernährungsberatung
- ✦ Seminare und Vorträge

### Krankenkassen

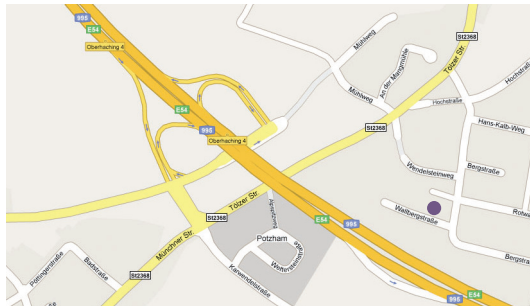
Bei regelmäßiger Teilnahme kann, abhängig von der Krankenkasse des Teilnehmers, ein Teil der Kursgebühr von der entsprechenden Kasse erstattet werden. Fragen Sie bitte hierzu bei Ihrer Krankenkasse nach.

## Kontakt



### Kursort

Ballettzentrum Taufkirchen  
Wallbergstrasse 3  
82024 Taufkirchen/Potzham



### Weitere Informationen & Anmeldung

Telefon 089/4 70 64 22



# Modernes Yoga

## Yoga



Wenn von Yoga die Rede ist, wird in der Regel von Übungen zur Entspannung oder für die körperliche Fitness gesprochen.

Yoga ist mehr als nur Körperbewegungen. Nicht das möglichst perfekte Nachmachen einer Haltung ist entscheidend, sondern es geht vielmehr um die Wahrnehmungsfähigkeit und Aufmerksamkeit, mit der die Haltungen ausgeführt werden. Körper- und Atemübungen helfen dabei, achtsamer und verantwortungsvoller mit sich selbst umzugehen. Die Wahrnehmung für die Abläufe im eigenen Körper verfeinert und intensiviert sich.

Ziel ist es, im Einklang mit sich und der Umwelt eine Lebenseinstellung und auch Lebensweise zu finden, die zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit führt.

## Modernes Yoga



Modernes Yoga ist ausgerichtet auf die Bedürfnisse und Anforderungen der Menschen in der heutigen Gesellschaft. Es verbindet Grundgedanken, Methoden und Übungsformen des traditionellen Hatha Yoga mit den Erkenntnissen der modernen und ganzheitlichen Körperarbeit.

Durch Verwendung von Hilfsmitteln (Gurte, Blöcke und Bälle) werden Übungen und Haltungen für jeden machbar. Die Haltungen (Asanas) werden vorbereitet und auf den einzelnen Teilnehmer individuell abgestimmt. Es geht darum, die innere Statik im Körper zu begreifen und zu spüren.

Auf der körperlichen Ebene fördert Modernes Yoga Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung, auf der geistigen Ebene Konzentration, Gleichgewicht sowie die innere Ruhe. Ein individuelles Gefühl von Wohlbefinden, Ausgleich und Bewusstsein wird ausgebildet und nachhaltig gefestigt.

## Kursangebot



### Yoga I

ist der geeignete Einstieg ins Yoga. In diesen Stunden werden die klassischen Yogahaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) systematisch vorbereitet und in Ruhe geübt. Zusätzlich bieten diese Stunden eine wohltuende und spürbare Wirkung für all diejenigen, die Stressreduktion, Harmonie, Ausgleich und Gelassenheit suchen. Auch geeignet für Schwangere, ältere Personen und Teilnehmer mit körperlichen Einschränkungen.

### Yoga II

ist die Verbindung von Yogahaltungen, Atemtechniken und abschliessender Entspannung für geübte Yogateilnehmer. In jeder Stunde wird ein Themenschwerpunkt erarbeitet und vertieft. Einzelne Yogahaltungen werden vorbereitet und in weichen und fließenden Bewegungen miteinander verbunden.

### Rückenschule

Oft braucht ein kranker Rücken gerade keine Ruhe, sondern fortlaufende und vielfältige Bewegungen. Im Vordergrund stehen Übungen, die ein Bewusstsein für den ganzen Körper entwickeln und sich auch in den Alltag integrieren lassen; Dehn- und Kräftigungsübungen werden mit Entspannungs- und Atemübungen kombiniert.