

Rahmenbedingungen

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Bitte halten Sie im Zweifelsfall Rücksprache mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin und teilen Sie mir dies mit.

Gesundheit stärken mit zeitgemäßem Hatha-Yoga

Die Kurse finden in kleinen Gruppen von 6 -10 Personen statt und sind sowohl für Neueinsteiger*innen als auch für Erfahrene geeignet, da jeweils in sich geschlossene Themenkomplexe angeboten werden.

Einzel- und Partnerübungen, gezielte Korrekturen, kleine Gespräche sowie theoretische Hintergrundinformationen unterstützen dabei den individuellen Lernprozess.

Hatha-Yoga für Kinder auf Anfrage möglich.

Beratung bzw. Einzelunterricht für Kinder und Erwachsene

Diese orientiert sich am Körper als Leitfaden für die soziale Wirklichkeit in Kombination mit

- ❖ Hatha-Yoga und/ oder
- ❖ Marma-Massage®

unter Einbeziehen des ayurvedischen Systems im Sinne der WHO (Hilfe zur Selbsthilfe).

Seminare

Spezielle Themen rund um Gesundheit und Prävention in Theorie und Praxis

Räume

Der 40m² große abteilbare Übungsraum im Dachgeschoss im Wohngebiet Eselshöhe fördert durch seine Ausstattung mit Naturmaterialien eine gesunde Atmosphäre und ermöglicht konzentriertes Üben.

Teeküche und Aufenthaltsraum stehen allen Teilnehmer*innen zur Verfügung.

Anfahrt

A 70 Ausfahrt SW Zentrum, B 286 Richtung Bad Kissingen

A 71 Ausfahrt Dittelbrunn, B 286 Richtung Schweinfurt

B 26 von Bamberg oder Karlstadt, B 286 Richtung Bad Kissingen

von Bad Königshofen, rechts in die Dittelbrunner Str.

Busverbindung SW Eselshöhe, Haltestelle Pirolweg

Grafik: Günther Hartlieb

Zu meiner Person

Gisela Stafford-Hartlieb

Jahrgang 1954

Lehrerin

Pädagogin f. psychosomatische Gesundheitsbildung

Marma-Yoga®-Lehrerin

Marma-Masseurin



Das Aufbaustudium Gesundheitspädagogik und die Weiterbildungen wurden am Fachbereich Sozialwesen der FH München, an der kath. Stiftungsfachhochschule München, am Institut für Gesundheitspädagogik und beim Förderverein für Yoga und Ayurveda e.V. in München absolviert.

(bei Prof. Dr. Rocque Lobo, Harald Sommer, Herbert Wagner)

1976 -1989 als Lehrerin tätig (GS/HS, DaZ)

seit 1987 Kursleiterin in der Gesundheitsbildung

seit 1991 in eigener Praxis

seit 2002 Wiederaufnahme des Lehrberufs

seit 2003 kontinuierliche Modulfortbildung im shake- spear Aktivierungstraining®

seit 2006 EMYK-Kursleiterin: Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder (in der Schule)

seit 2008 Sanft und spielerisch üben trotz Fibromyalgie - Chance der Rückkehr ins Leben

seit 2012 Leitung des Modul 1 Marma-Massage®

Mitglied im Förderverein für Yoga und Ayurveda e.V.

www.shake-spear.de

Mitglied im BUGY (Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender)

www.yoga-berufsverband.de

Zertifiziert durch die
Zentrale Prüfstelle Prävention
Erfüllung der Qualitätskriterien
des „Leitfadens Prävention“
des GKV-Spitzenverbandes zur
Umsetzung des §20 Abs. 1 SGB V
bis 7.6.2024

Praxis für Gesundheitstraining
an der Eselshöhe



Gisela Stafford-Hartlieb
Walther-v-d-Vogelweide-Str. 65
97422 Schweinfurt
Tel. 0152 21024129
e-mail: g.staffort-hartlieb@web.de

**Hatha- Yoga -
ein körperorientiertes psychosomatisches Gesundheitstraining**

Yoga Kommt von "yuj" = verbinden, vereinen

"Yogas citta vrtti nirodhah.

Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen."
(Patanjali: Die Wurzeln des Yoga)

Was soll nun vereint werden und wie ist das möglich?

Unser Organismus ist heute vielen Zerreißproben ausgesetzt: Schichtarbeit, Zeitsprünge, Konkurrenz und Mobbing zerren an uns; das Angebot ist grenzenlos, Hightech macht nahezu alles möglich. Dabei übersehen wir, dass der Mensch zwingend an die rhythmische Ordnung gebunden ist und nur so viel an Belastung verträgt, dass diese im Rahmen der Schlaf-Erholung wieder hergestellt werden kann.

Ha = Sonne	Tha = Mond
Aktivität, Tag, Kraft	Erholung, Nacht, Zeit
leicht, heiß, trocken, schnell..	schwer, kühl, feucht, langsam...

Hatha-Yoga möchte beide Pole zusammenbringen. Es ist notwendig, dass wir je nach Tageszeit und nach den Erfordernissen des Alltags schwanken können zwischen beiden Zuständen: klar und schnell am Steuer - müde und langsam in der Nacht /Entspannung.

Vorbereitende "Wahrnehmungsübungen", aktivierende oder beruhigende Zyklen bauen aufeinander auf und führen zu den Körper- und Atemübungen eines zeitgemäßen Hatha-Yoga hin.

Unser Körper liefert dabei eindeutige Signale, die es wahrzunehmen gilt und die momentanen Grenzen zu akzeptieren.

Im Gegensatz zu Gymnastik, Stretching o.ä. handelt es sich um Dehnspannungen, die den ganzen Körper beanspruchen mit den bekannten günstigen Auswirkungen auf Gewebsstrukturen, Gehirnhemisphären sowie auf unsere Ausdauer, jedoch über mechanisches Üben weit hinausgehen können: Sie stellen einerseits eine Art Test dar und zeigen uns, in wieweit wir endogen umschalten können. Andererseits simulieren die Übungen Alltagsbelastungen und setzen einen Reflektionsprozess in Gang. Als positive Begleiterscheinung können sich in diesem Zusammenhang auch psychosomatische Beschwerden verbessern; dies ist jedoch nicht das primäre Anliegen.

In diesem Sinne ist Hatha-Yoga in unserer rasenden Welt ein ständiges Bemühen um die Synchronisierung aller innerkörperlichen Abläufe.

**Selbstregulation
Gesundheitsförderung
Bewusstwerden in RAUM und ZEIT**



107 Marmas,
Wach- und Warnposten mit Gewebs- und Zeitstrukturen

3 Dosas, Lebensprinzipien, 15 Subdosas
5 Mahabhutas, elementare Erfahrungen
20 Gunas, gegensätzliche Empfindungen

**Ayurveda, das altindische Medizinsystem
das Wissen vom erfüllten Leben
die Lehre vom gefährdeten Zusammenhalt**

Wie und wo im sozialen Raum ist mein Zusammenhalt, meine Gesundheit gefährdet (desynchron)? Wo bin ich in der Lage, zu synchronisieren?

Ayurvedische Inhalte helfen bei der Beantwortung dieser zentralen Frage ganz im Sinne der Leitlinien der WHO, denn das Motto "Do it yourself" stand im Vordergrund, als anlässlich eines WHO- Kongresses in Canberra in den 70er Jahren die Idee entstand, diese 3500 Jahre alte Lehre in den Westen zu tragen.

Neuere Erkenntnisse aus der Chronobiologie, Schmerzforschung und Psychoneuroimmunologie fließen in die Übungspraxis mit ein.

Das Verbindungsglied zwischen Ost und West ist der Körper als Träger sozialer Wirklichkeit.

**Marma-Massage®
Eine Kunst mit Herz, Hand und Verstand**

Hierbei handelt es sich um eine wissenschaftliche Weiterentwicklung der traditionellen ayurvedischen Ölmassage durch Prof. Dr. R. Lobo und H. Wagner.

Die 107 Marmas im altindischen Ayurveda sind Wach- und Warnposten des Körpers mit Gewebs- und Zeitstrukturen. Sie weisen eine funktionelle Anatomie auf, verfügen über ein Erinnerungsvermögen und "kommunizieren von der Peripherie ins Zentrum über das zentrale Nervensystem" (H.Wagner). Sie signalisieren einseitige Alltagsbelastungen, auch soziale Ungleichgewichte und gelten als Frühwarnsystem.

In einem kurzen Gespräch (Situationsanalyse), in dem die aktuelle Lebenssituation im Mittelpunkt steht, wird gemeinsam geklärt, welche Impulse zur Entlastung der Gesamtsituation sinnvoll erscheinen.

Situativ können wir dann unter 14 verschiedenen Massageabläufen auswählen. Die Massierende gibt differenzierte Impulse über Hand, Haut und Gewebe an entsprechende Marmas, wodurch Reflexe über die Sensoren eingeleitet werden. Mit unterschiedlichen Leitungsgeschwindigkeiten werden die Meldungen der Peripherie zum Gehirn bzw. über die Spinalnerven transportiert und subjektiv vom Nerven- und Kreislaufsystem mit differenzierten Empfindungen (Gunas) beantwortet.

Dabei kommt es ganz besonders darauf an, dass sich die MassagepartnerInnen bezüglich Griff, Druck, Geschwindigkeit, Öl etc. offen und präzise abstimmen können und dass die Massagehandlung innerlich angenommen werden kann.

Nur dann "schalten die Referenzzentren optimal" (Prof. Dr. R. Lobo). Die endogenen Rhythmen können umschalten und der/die Massierte bekommt genau den Impuls, den er/sie zur Gesamtentlastung braucht, z. B. stärkend, belebend, erleichternd, kühlend...

Die Massierende greift nicht behandelnd ein, sondern fördert die Selbstregulation.

In einer von Konsum und Konkurrenz geprägten beschleunigten Gesellschaft ist unser Zusammenhalt labil. Unsere endogene Tag-Nacht-Rhythmik lässt sich jedoch nicht überstrapazieren: Aktivitäts- und Erholungsphasen sind genauso lebens-not-wendig wie der Zusammenhalt in unseren Beziehungen.