

## **Inhalte** des speziellen Yoga:

- Einfache Asanas (ohne Umkehrhaltungen)
- Sanftes Herz-/Kreislauftraining
- Atemübungen (ohne Atem anhalten)
- Visualisierungen
- Meditation
- Entspannung mit Besinnungstexten

## **Ziele:**

- Verbesserung der Beweglichkeit, der Fitness und der Haltung
- Aufbau der Stützmuskulatur
- Vertiefung der Atmung
- Körper und Geist zur Ruhe bringen
- Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt
- Erfahrung innerer Harmonie
- Umgang mit sich Selbst; Selbstliebe
- Stressvorbeugung
- Stressmanagement
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte

## **Über mich**

Stefanie Möslein  
geb. 1964, verheiratet,  
drei erwachsene Kinder.

### Qualifikationen:

- Yogatherapie bei Herzkrankheiten und Arteriosklerose nach Dr. Dean Ornish
- Lehrerin Sivananda Yoga
- Hormonyoga nach Dinah Rodrigues
- Yoga für Kinder und Jugendliche
- Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Kursleiterin
- Moving Rückentraining
- Dipl. Betriebswirtin FH
- Hotelkauffrau

Nähere Informationen & Anmeldung:  
Stefanie Möslein  
Schalchdorferstr. 1, D -83620 Vagen  
Tel. +49-8062-78757,  
Mobil: +49-179-2942422, e-Mail:  
[stefanie.moeslein@t-online.de](mailto:stefanie.moeslein@t-online.de)



# **Yogatherapie**

**bei Herzkrankheiten  
und Arteriosklerose**

**nach Dr. Dean Ornish**



## **Was bewirkt die Yogatherapie?**

- Schneller fit werden nach einer Herzerkrankung, Herz- oder Gefäßoperation
- Hilfe zur Wiedereingliederung in das private und berufliche Leben
- Erlernen eines achtsamen und gesunden Lebensstils
- Vorbeugung gegen eine neue Herz- oder Gefäßerkrankung

## **Voraussetzung**

- Schriftliche Einverständniserklärung des Kursteilnehmers
- Zu Beginn jeder Yogastunde: Selbstversprechen, eigenverantwortlich zu üben

## **Wissenschaftliche Studien:**

- „Revolution in der Herztherapie“ nach Dr. Dean Ornish
- Deutscher Wellness Verband e.V.  
Kontakt: Lutz Hertel



## **Durch die Anwendung des Ornish-Programms werden drei wesentliche kardiologische Wirkungen erzielt:**

- Die Ablagerungen in den Gefäßwänden werden stabilisiert und reduziert
- Die Fließeigenschaften des Blutes werden verbessert.
- Die Dehnungsfähigkeit der Gefäßwände wird gesteigert.
- Das Ornish-Programm setzt an den Ursachen der koronaren Herzkrankheit an.

## **Für wen ist das Ornish Programm geeignet?**

Für alle Personen, bei denen Risikofaktoren für eine koronare Herzkrankheit festgestellt wurden oder die bereits eine manifeste koronare Herzkrankheit entwickelt haben. Auch nach Infarkt oder nach medizinischen Eingriffen.

## **Yogatherapie bei Herzkrankheiten und Arteriosklerose nach Dr. Dean Ornish**

- Spezielles Yoga (Asanas, Atemübungen und Meditation) für Herzpatienten.
- Gemeinsame Spaziergänge/Wanderungen
- Vorschlag für eine vegetarische Herz-Diät
- Gesprächskreis-Moderation

## **Auch als Prävention**