

## **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 Stütz Muskulatur
- 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