



## Sonne und Mond

Hatha-Yoga bedeutet die Vereinigung der polaren Kräfte (Ha=Sonne, Tha=Mond). Dabei steht die „Sonne“ für unser aktives, nach außen gerichtetes Leben und den Verstand und der „Mond“ für Ruhepausen, die Gefühle, das In-sich-Gehen, die Intuition.

## Meine Angebote

- ☉ Yoga für Erwachsene in Kleingruppen oder Einzeltherapie
- ☉ Erlernen von Entspannungstechniken wie Yoga Nidra, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung
- ☉ Meditation
- ☉ Yoga und Entspannung für Schulkinder
- ☉ Ganzheitliche Behandlungen wie Klangmassage, Fußreflexzonenmassage



**Sonne & Mond**  
Yoga und ganzheitliche  
Behandlungsmethoden

Steinbrede 9  
33106 Paderborn-Elsen  
Fon 0 52 54' 6 02 25  
Fax 0 52 54' 95 37 77  
Mobil 01 76' 63 04 22 24  
Mail [info@sonneundmond-PB.de](mailto:info@sonneundmond-PB.de)  
Web [www.sonneundmond-PB.de](http://www.sonneundmond-PB.de)



**Sonne & Mond**  
Yoga und ganzheitliche  
Behandlungsmethoden



## Gisela Preisung – Satyarupa

- ☉ Jahrgang 1958, Mutter von 3 Kindern
- ☉ Grundschullehrerin
- ☉ Yogalehrerin

In meinem Beruf als Grundschullehrerin erkannte ich die positiven Wirkungen von Entspannungstechniken für das Lernen und Sozialverhalten der Kinder. Ich begeisterte mich für den integralen Yoga nach Swami Shivananda und bildete mich fort zur Entspannungskursleiterin und Yogalehrerin.

Um Kindern und Erwachsenen ganzheitlich und individuell die Möglichkeit zu geben, zu Harmonie zu gelangen, absolvierte ich Aus- und Weiterbildungen in Yogatherapie, Klangmassage und Fußreflexzonenmassage.

Mein Anliegen ist es, den Menschen umfassend zu behandeln, Energien auszugleichen, die Persönlichkeit zu stärken, Stress und Leistungsdruck ausgleichend entgegen zu wirken.

## Yoga für Erwachsene

Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Durch Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung, Meditation, Mantra-Singen, gesunde Ernährung erlangen wir Gesundheit, Harmonie und Lebensfreude.



### Positive Wirkungen

- ☉ Stärkung des Immunsystems
- ☉ Abbau muskulärer Spannungen und Blockierungen
- ☉ Steigerung der Beweglichkeit in den Gelenken
- ☉ Aktivierung und Normalisierung des Kreislaufs
- ☉ Beseitigung von Schlafstörungen

### Angebot

Yoga in Kleingruppen oder Einzelsitzungen, bei denen ein individuell gestaltetes Behandlungsprogramm entwickelt wird.

Es entsteht allmählich eine Achtsamkeit, die dazu beiträgt, die Wahrnehmung zunehmend von außen nach innen zu lenken und somit zu sich selber zu finden.

Mit dieser Kraft kann das Leben neu gestaltet werden.



## Yoga und autogenes Training für Kinder

Auf spielerische Weise wird eine gesunde Körperhaltung und Wahrnehmung gefördert. Die Anforderungen in der Schule können leichter bewältigt werden. Die Kinder lernen, ihren Gedanken eine „Auszeit“ zu geben, in belastenden Situationen (z.B. vor einer Klassenarbeit) „kühlen Kopf“ zu bewahren.

### Mandala Werkstatt

Im Gestalten eines Mandalas aus verschiedenen Materialien können die Kinder sich auf ihre Mitte hin ausrichten. Auch als Angebot für einen (ruhigen) Kindergeburtstag gedacht.



## Ganzheitliche Behandlungen

Körper, Geist und Seele bilden eine eng verflochtene Einheit. Deshalb ist es wichtig, den Menschen ganzheitlich zu betrachten.



### Klangmassage

Eine sehr wirkungsvolle Behandlungsmethode, mit der wieder ursprüngliche Harmonie und positive Einstellung zum Körper erreicht werden kann.

### Positive Wirkungen

- ☉ Körperliche Beschwerden beseitigen
- ☉ Nacken- und Schulterverspannungen lösen
- ☉ Kopfschmerzen beseitigen
- ☉ Hormontätigkeit regulieren

### Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage führt zu einer tiefgreifenden Regenerierung des gesamten energetischen Systems.

### Positive Wirkungen

- ☉ Entspannung, Wohlfühl, ruhiger Schlaf
- ☉ Stärkung des Immunsystems
- ☉ Entschlackung und Entgiftung des Körpers
- ☉ Harmonisierung der gesamten Organtätigkeit
- ☉ Energetische Regulierung

## Meditation

Meditation ist der Schlüssel zu Positivität, Kreativität und Lebensfreude. Wir können den Weg zu unserer inneren Kraftquelle finden.

### Entspannungstechniken

- ☉ Yoga Nidra
- ☉ Autogenes Training
- ☉ Progressive Muskelentspannung

Durch geistige Übungen wie die Wahrnehmung verschiedener Körperteile oder die bewusste Beobachtung des eigenen Atems kommt der Körper zu vollkommener Entspannung und kann Stress entgegenwirken.

