

KERSTIN HUBER-STEINHORST

YOGA

INSPIRATION



30 kreative Stundenbilder für Lehrende

 HATHA-, VINYASA-
UND YIN-YOGA

 PERSÖNLICHE
WEITERENTWICKLUNG

 AFFIRMATIONEN
UND ZITATE

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Yoga-Inspiration

Dieses Buch widme ich voller Liebe und Dankbarkeit
meinen beiden Wundern:

Johann & Leonard

Allgemeine Hinweise

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im gesamten Text die männliche Form (Yogalehrer, Schüler, Teilnehmer etc.) verwendet. Weibliche und andere Geschlechteridentitäten sind dabei – insofern für die Aussage notwendig – ausdrücklich einbezogen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Yoga-Inspiration

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2023 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hãgendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840315015

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

KERSTIN HUBER-STEINHORST

YOGA INSPIRATION

30 kreative Stundenbilder für Lehrende



HATHA-, VINYASA-
UND YIN-YOGA



PERSÖNLICHE
WEITERENTWICKLUNG



AFFIRMATIONEN
UND ZITATE

Meyer & Meyer Verlag



*„Es muss von Herzen kommen,
was auf Herzen wirken soll.“*

Johann Wolfgang von Goethe

Inhalt

Vorwort.....	10
Die Arbeit mit diesem Buch	15
Inhalte der Themenkapitel	18
Der Stundenaufbau	21
Die Arbeit mit Affirmationen	27
Kleine Kraftsätze mit großer Wirkung	27
Wie du die Affirmationen in die Yogastunde einbinden kannst.....	29
Die Arbeit mit Fragen zur Selbstreflexion.....	32
Wie du Reflexionsfragen in die Yogastunde einbinden kannst	33
Alle reden von persönlicher Weiterentwicklung ...	34
Warum deine Yogastunde ein Thema haben sollte	36
Worte, die in deinem kreativen Yogawortschatz nicht fehlen sollten.....	37
Wundervolle Worte	38
Powertalk für deine Schüler	39
Die Themen.....	41
1 Dankbarkeit – komme in die tiefe Dankbarkeit	43
Einleitung	44
Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	45
Positive Affirmationen	46
Fragen zur Selbstreflexion.....	46
Worte für die Einstimmung	46
Atemübung mit Affirmation.....	47
Praxisteil.....	49
Wundervolle Worte für Shavasana	53
Deine eigenen Notizen zum Thema	55
2 Selbstliebe – lerne, dich selbst zu lieben	57
Einleitung	58
Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	61
Worte für die Einstimmung	61
Positive Affirmationen	62
Fragen zur Selbstreflexion.....	62
Atemübung Metta-Mediation.....	62
Atemübung mit Affirmation.....	63
Atemübung Herzmassage	64

	Praxisteil.....	65
	Wundervolle Worte für Shavasana	69
	Wunderbare Lektion über die Selbstliebe zum Vorlesen in Shavasana...	70
	Deine eigenen Notizen zum Thema	71
3	Wunder – rechne immer mit einem Wunder.....	73
	Einleitung	74
	Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	75
	Worte für die Einstimmung.....	75
	Positive Affirmationen.....	76
	Fragen zur Selbstreflexion.....	76
	Atemübung Perlenkette.....	76
	Atemübung Wunder	77
	Praxisteil.....	78
	Wundervolle Worte für Shavasana	82
	Shavasana im Wunderland (eine Traumreise zur Glückseligkeit).....	83
	Deine eigenen Notizen zum Thema	85
4	Loslassen – lerne, loszulassen	87
	Einleitung	88
	Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	90
	Worte für die Einstimmung.....	91
	Positive Affirmationen.....	91
	Fragen zur Selbstreflexion.....	92
	Atemübung Ha-Atmung.....	92
	Atemübung Herbstzauber	92
	Atemübung Loslassen	93
	Praxisteil.....	95
	Wundervolle Worte für Shavasana	99
	Deine eigenen Notizen zum Thema	101
5	Leuchten – leuchte in deinen buntesten Farben.....	103
	Einleitung	104
	Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	105
	Worte für die Einstimmung.....	105
	Positive Affirmationen.....	106
	Fragen zur Selbstreflexion.....	106
	Atemübung Sonnenatmung.....	106
	Atemübung Lotus Mudra.....	107
	Atemübung Lichtfall.....	108
	Praxisteil.....	109
	Wundervolle Worte für Shavasana	113
	Deine eigenen Notizen zum Thema	115

6	Achtsamkeit – dein achtsames Ich	117
	Einleitung	118
	Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	119
	Worte für die Einstimmung	119
	Positive Affirmationen	120
	Fragen zur Selbstreflexion.....	120
	Atemübung achtsames Atmen.....	120
	Atemübung Check-in mit Affirmation	122
	Praxisteil.....	124
	Wundervolle Worte für Shavasana	131
	Deine eigenen Notizen zum Thema	133
7	Gefühle – erlaube dir, alles zu fühlen	135
	Einleitung	136
	Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	138
	Worte für die Einstimmung	139
	Positive Affirmationen	139
	Fragen zur Selbstreflexion.....	139
	Atemübung Mondatmung.....	140
	Atemübung Gefühle zulassen	140
	Praxisteil.....	142
	Wundervolle Worte für Shavasana	146
	Deine eigenen Notizen zum Thema	147
8	JA zum Leben – dein lautes JA zum Leben	149
	Einleitung	150
	Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	152
	Worte für die Einstimmung	152
	Positive Affirmationen.....	152
	Fragen zur Selbstreflexion.....	153
	Atemübung Wechselatmung.....	153
	Atemübung mit Affirmation.....	154
	Praxisteil.....	155
	Wundervolle Worte für Shavasana	159
	Deine eigenen Notizen zum Thema	161
9	Gedanken – deine Gedanken formen deine Welt.....	163
	Einleitung	164
	Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	166
	Worte für die Einstimmung	166
	Positive Affirmationen	167
	Fragen zur Selbstreflexion.....	167
	Atemübung ruhiger Affengeist	167

Atemübung S-Laut.....	168
Praxisteil.....	169
Wundervolle Worte für Shavasana	173
Deine eigenen Notizen zum Thema	175
10 Wahre Größe – zeige deine wahre Größe.....	177
Einleitung	178
Wann dieses Stundenbild besonders gut passt.....	179
Worte für die Einstimmung	179
Positive Affirmationen.....	180
Fragen zur Selbstreflexion.....	180
Atemübung Wachsen.....	181
Atemübung Ausdehnung des Brustkorbs.....	181
Atemübung mit Affirmation.....	182
Praxisteil.....	183
Wundervolle Worte für Shavasana	187
Deine eigenen Notizen zum Thema	188
Übergreifende Praxiselemente	191
Erwärmung und Mobilisation	193
Erwärmung 1.....	193
Erwärmung 2.....	194
Erwärmung 3.....	195
Bodensequenzen	196
Bodenteil 1	196
Bodenteil 2	197
Bodenteil 3	198
Hindernisse überwinden	201
Wer bin ich als Lehrer und was macht mich aus?.....	203
Mentale Arbeit mit Kraftsätzen	204
Hilfe suchen und annehmen	206
Innere und äußere Aufrichtung.....	208
Wie geht es weiter? – Werde selbst kreativ	211
Vorlage für deine Themen.....	214
Anhang.....	220
Die Autorin	220
Voller Dankbarkeit.....	221
Literatur und Links.....	224
Bildnachweis	226
Die Meditationen zum Buch	227

Vorwort



„Einen guten Menschen erkennt man nicht an dem, was er sagt, und auch nicht an dem, was er zu sein scheint.“

Man erkennt ihn an der Atmosphäre, die durch seine Gegenwart erzeugt wird.

Denn niemand ist fähig, eine Atmosphäre zu erschaffen, die seinem Geist und wahren Wesen nicht entspricht.“

Unbekannt



Warum ich dieses Buch schreibe?

Weil Yoga für mich so viel mehr ist und so viel mehr kann. Lasse mich erklären ...

Meine tiefe Verbundenheit und große Liebe zu Yoga wurde vor circa 14 Jahren erweckt.

Damals hatte ich mich in einem Fitnessstudio angemeldet. Es gab Yoga im Kursplan und ich wollte es einfach mal kennenlernen. In dem damaligen Kurs folgte eine kraftvolle Asana der nächsten. Entspannung, Achtsamkeit und Ruhe kamen meines Erachtens in diesem Kurs zu kurz. Doch die Übungen an sich machten mich sehr neugierig. Ich ging wieder und wieder hin.

Einige Male kam dann eine Vertretungslehrerin. Ihr Unterricht war überraschend anders gestaltet. Sie erklärte uns viel, schaffte eine tolle Atmosphäre mit Mantramusik und lehrte uns neben der Asana-Praxis auch Pranayama und Meditation. Zum ersten Mal in meinem Leben durfte ich erfahren, was wirkliche Ruhe und Stille in mir bedeutet und wie sich ein zutiefst entspannter Körper anfühlt. Ich spürte, dass Yoga so viel mehr ist. Mein Feuer für Yoga war also entfacht, und wie!

Sehr bald fragte ich neugierig die Vertretungslehrerin, wo sie ihre Ausbildung zur Yogalehrerin absolviert hatte. Und auch ich sollte schon ganz bald dort meine Ausbildung beginnen. Noch heute erzähle ich voller Stolz und Glückseligkeit, dass dies die beste Entscheidung meines Lebens war!

Ich war nun also auf meinem Weg, ja auf meinem ganz eigenen individuellen Yogaweg. Und dieser Weg fühlt sich bis heute so richtig und wahrhaftig an. In keinem Moment wollte ich stehen bleiben oder umkehren.

Ganz im Gegenteil, ich wollte immer noch mehr Türen öffnen und neue Welten in mir erkunden, die noch im Verborgenen lagen. Schicht für Schicht sollten all die Masken und Rollen abgelegt werden, die ich mir über die Jahre meist aus Selbstschutz auferlegt hatte. Von vielen wundervollen und inspirierenden Lehrern durfte ich auf diesem Weg schon lernen und bin ihnen dafür so unendlich dankbar. Ich freue mich riesig auf alles, was die Zukunft auf dieser Reise noch für mich bereithält und rechne mit vielen kleinen und großen Wundern.



Doch warum hat Yoga gerade mich gefunden?

Ich war schon immer ein sehr offener, kreativer und neugieriger Mensch, der stets neue Erfahrungen machen wollte und viel über das Menschsein und das Leben reflektierte. Schon als Kind liebte ich es, neue Dinge zu versuchen und meine Kreativität fließen zu lassen. In meiner Jugend begann ich mehr und mehr, über die Menschen, die Gefühle, die Sterblichkeit und das Leiden nachzudenken, um dann mit 16 mein erstes Psychologiebuch über Spiegelneuronen in den Händen zu halten (siehe Quellenverzeichnis, Bauer J. 2006). Noch heute finde ich das Thema Spiegelung von Verhalten und Mimik zwischen uns Menschen hochinteressant.

Natürlich hat mich auch das Leben an der Seite meines jüngeren Bruders mit Extra-Chromosom (Downsyndrom) und Autismus stark geprägt. Bei uns war es nie gewöhnlich oder langweilig. Gerade der Autismus hat uns dazu gezwungen, klare und strukturierte Abläufe in unserem Alltag einzuhalten, denn dies gab meinem Bruder Halt und Sicherheit. Die Suche nach der Balance zwischen Stabilität und Leichtigkeit hat mich also schon früh im Leben begleitet.

Das Leben hat uns, als Familie, stets vor neue Herausforderungen gestellt. Damals konnte ich diese Wellen noch nicht wirklich bewusst und gelassen reiten und verlor daher manchmal den Halt. Gefunden habe ich ihn wieder im Sport, über Freundschaften und beim Ausleben meiner schöpferischen Kreativität, die heute im Nähen, Kreieren von Yogaschmuck, Töpfern und neuerdings im Schreiben ihren Raum und Ausdruck finden darf.

Doch kommen wir wieder zurück. Ich absolvierte also meine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin und noch viele Yoga-Weiterbildungen und Kurse in Achtsamkeit. Mein Wissen und meine Leidenschaft in Bezug auf Yoga durfte ich in den darauf folgenden Jahren in unzähligen Yogastunden, Personal Trainings und Yogevents weitergeben. Parallel las ich viele Bücher zu den Themen persönliche Weiterentwicklung, Achtsamkeit, Manifestieren, Meditation und Psychologie. Mein „altbekanntes“ Interesse an der Psychologie war immer noch vorhanden.

Ich begann, mich wieder mehr mit Psychologie zu beschäftigen und plötzlich wurde mir klar:



Wie kann ein Erwachen oder Erleuchten im Yoga jemals möglich sein, wenn der Mensch seine Themen auf geistiger und psychischer Ebene nicht erkannt, bearbeitet und geheilt hat?

Eine, wie ich finde, wundervolle Symbiose war entstanden. Doch mein Yogaunterricht sollte nicht dem Anspruch gerecht werden, eine Psychotherapie zu ersetzen. Vielmehr sollte er die Menschen näher an ihr wahres Wesen heranführen und ihnen helfen, sich selbst zu entfalten. Ich bin der Meinung, dass in jedem von uns dieser Kern, dieses reine und wahre innere Selbst schlummert, welches behutsam erwachen und ans Licht kommen möchte.

Ich begann also bald, meinen Yogaunterricht mit verschiedenen Themen aus der persönlichen Weiterentwicklung zu verbinden. Anfangs noch vorsichtig und zaghaft, dann immer klarer und sicherer. Ich bemerkte schnell, wie positiv die Teilnehmer darauf reagierten. Immer wieder kam das Feedback, dass mein Yogaunterricht so besonders sei und ich wunderschöne Worte nutzen würde. Das machte mich stolz und bestärkte mich in meiner Vermutung, dass die Menschen auf der Suche nach Tiefe, Berührung und Inspiration sind.

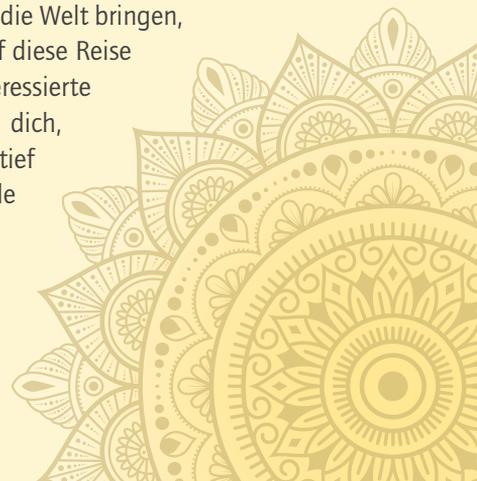
Und ich selbst?

Ich hatte immer einen roten Faden, ein klares Konzept und das gibt mir bis heute enorm viel Sicherheit und Halt beim Unterrichten.

Immer mehr erkannte ich auch, dass JEDE Yogastunde eine Chance ist. Es ist eine Gelegenheit, den Teilnehmern etwas sehr Wertvolles, nämlich Selbsterfahrung und -erkenntnis, mit auf den Weg zu geben. Eine Chance, sie zu bereichern, zu inspirieren und auf ihrem Weg zu begleiten. Während sie im Alltag von Reizen im Außen überströmt werden, völlig kraftlos in ihrem Hamsterrad strampeln, konnte ich sie hier im Herzen berühren und ihrem Leben wieder mehr Tiefe geben. Ich konnte sie auf dem Weg zu ihrem wahren inneren Selbst begleiten und sie spüren lassen, dass da so viel mehr ist, als ein stressiger und materieller Alltag.

Und vor circa drei Jahren, während einer tiefen Meditation, war sie dann plötzlich da, diese Vision und Idee, mein Wissen und diesen, meinen Unterrichtsstil an andere Yogalehrer weiterzugeben. Noch mehr Licht in die Welt bringen, ja, das wollte ich. Nicht nur meine Teilnehmer mit auf diese Reise nach innen nehmen, sondern auch ganz viele interessierte Yogalehrer. Es soll ein Geschenk der Inspiration für dich, alle Schüler und alle Yogis da draußen sein, welches tief aus meinem Innen und meinem Herzen, ja, der Quelle meines Daseins, entspringt.

Nun aber genug. Lasse uns beginnen ...







DIE ARBEIT MIT DIESEM BUCH



Du bist Yogalehrer? Hey, wie schön, ich freue mich, dich kennenzulernen und hoffe sehr, dass dich mein Buch inspiriert und sowohl dich als auch deinen Unterricht und deine Schüler bereichert und zum Leuchten bringt. Möge dich deine Schüler nach dem Unterricht mit funkelnden Augen und zutiefst dankbaren Blicken beschenken.

Mit deiner Ausbildung zum Yogalehrer hast du diesen transformierenden Weg und die aufregende Reise zu dir selbst bereits angetreten. Nun darfst du deine Erfahrungen, dein Wissen und dein Licht weitertragen und mit der Welt teilen. Möge dich dieses Buch weiter an dein eigenes Licht führen und dich dazu ermutigen, dieses Licht mit deinen Schülern zu teilen.

Auch als erfahrener Yogaschüler kannst du dieses Buch wunderbar für dich selbst nutzen. Bringe dich und deine Yogapraxis damit auf eine tiefere Ebene, finde mehr und mehr zu dir selbst und zu deinem inneren Leuchten. Lasse dich dabei von den vielen verschiedenen Themen inspirieren und suche dir gern immer wieder intuitiv ein Thema heraus, welches dir in deiner aktuellen Lebenssituation behilflich sein kann und dir neue Impulse für dein bewusstes Leben gibt.

Solltest du deine Ausbildung zum Yogalehrer gerade erst machen oder vor kurzer Zeit absolviert haben, dann wird dir dieses Buch auf mehreren Ebenen eine Hilfe und Inspiration sein. Du wirst lernen, wie man eine Stunde sinnvoll strukturiert und aufbaut. Und du wirst auch sehen, wie man ein besonderes Thema Schritt für Schritt in die verschiedenen Phasen des Unterrichts einbindet. So wird dein Unterricht zu einer runden Sache.

Als erfahrener Yogalehrer wirst du viele neue Impulse und Inspirationen für deinen Unterricht in diesem Buch finden. Sieh dieses Buch als dein buntes Inspirationsbuffet an. Bediene dich reichlich. Suche dir dabei einfach die Teile heraus, die für dich und deinen Unterricht bereichernd und stimmig sind. Du kannst ganze Stundenbilder komplett so im Unterricht oder in einem Workshop anwenden oder dir nur einzelne Elemente herauspicken.

In jedem Kapitel findest du ein oder mehrere Zitate zum jeweiligen Thema. Zitate sind etwas Wunderbares. Sie inspirieren, motivieren oder lassen uns für einen Moment über eine andere Perspektive nachdenken. Mit nur einem schönen Zitat bekommt deine Yogaeinheit schon Tiefe und schenkt deinen Schülern Inspiration.

Dieses Buch kann dir auch dabei helfen, deinen Unterricht auf die nächste und viel tiefere Ebene zu bringen. Du unterrichtest weiterhin wunderschönes Yoga, reicherst deinen Unterricht aber um wertvolle Inspirationen und Denkanstöße an. So bekom-

men die Schüler von dir eine Art „Yogacoaching“. Du veränderst ihr Mindset und verhilfst ihnen zu mentaler Gesundheit und mehr Bewusstsein in Leben.

Wirkliches Erwachen oder Erleuchten ist nur dann möglich, wenn wir sowohl unsere körperlichen Befindlichkeiten verbessern, aber auch unsere mentalen, emotionalen und psychischen Themen und Blockaden aufgelöst haben. Hier schließt sich ein wunderbarer Kreis aus Yoga, positiver Psychologie (Arbeit mit Affirmationen), persönlichem Wachstum und Weiterentwicklung, aus dem Umgang mit unseren Gefühlen und mentaler Stabilität und Gesundheit.

All dies kannst du mithilfe dieses Buchs in deinen Stunden vereinen und deine Schüler so ganzheitlich hin zu ihrem Licht und ihrem wahren inneren Selbst begleiten. Dabei schaffst du als Lehrer einen Raum. Dies ist ein Raum, in dem sich die Schüler in der Tiefe selbst begegnen können. Wie tief und intensiv dies gehen darf, entscheidet allein der Schüler. Als Lehrer bietest du lediglich die Möglichkeit an und öffnest den Raum dazu. Welche Magie und welcher Zauber dann im Schüler geschehen dürfen, entscheidet ganz er selbst.

So weit, so gut, aber schauen wir noch einmal einen Moment auf unseren Alltag als Yogalehrer. Denn auch hier kann dich das Buch unterstützen und dir schnelle Hilfestellungen geben.

Bestimmt kennst du diese Tage? Du sitzt im Büro oder im Homeoffice und abends steht noch deine Yogastunde an. Du freust dich auf die Stunde und deine Teilnehmer, aber heute fällt dir kein schönes Thema ein. Kopf leer. Absolut keine neue Idee. Das kennen wir alle und es darf auch sein.

Unser Geist nimmt nämlich ständig neue und verschiedene Zustände an. An manchen Tagen ist er träge und langsam, was dazu führt, dass wir total ideenlos sind. An anderen Tagen sprudeln die Ideen nur so aus uns heraus. Vielleicht fällt es dir auch (noch) schwer, aus deinen Ideen ein neues Stundenkonzept zu entwickeln. Dann ist dieses Buch hier genau das Richtige für dich.

Ich zeige dir anhand von vielen verschiedenen Themen, wie du deinen Unterricht inspirierend und berührend gestalten kannst, sodass alles ein rundes Bild ergibt. Du wirst sehen, wie einfach es ist, ein Thema in die verschiedenen Phasen einzubinden und du hast immer einen roten Faden, der dir Sicherheit beim Unterrichten gibt. Am Ende des Buchs darfst du dann auch gerne selbst kreativ werden, indem du die Vorlagenseiten für dich und deine eigenen Ideen nutzt.

Jedes Kapitel ist auf ein inspirierendes Thema ausgerichtet und in sich vollständig und rund, sodass du direkt loslegen und es in deinen Unterricht einbinden kannst. Das Buch ist ein buntes Inspirationsbüfett, an dem du dich nach Lust und Laune bedienen darfst. Picke dir dabei einfach die Teile und Texte heraus, die für dich und deinen Unterricht bereichernd und stimmig sind. Du sollst dich beim Unterrichten wohlfühlen und authentisch sein. Daher passe gerne Teile an oder wähle deine persönliche Formulierung. Und nun zum Aufbau des Buchs.

Dieses Buch bietet dir Elemente und Ideen für mehr als 30 vollständige Stundenbilder oder Yoga-Workshops:

10 Themen x 3 Yogastile = 30 Stundenbilder

Inhalte der Themenkapitel

1. Einleitung

Hier wirst du in das Thema eingeführt, damit du das Thema danach sicher und mit ausreichendem Wissen unterrichten kannst.



TIPP:

Markiere oder notiere dir hier schon die für dich wichtigen Begriffe.

2. Wann dieses Stundenbild besonders gut passt

Vorschläge, an welchen Tagen und zu welcher Jahreszeit dieses Thema besonders gut passt.

3. Worte für die Einstimmung

Beispielhafte Worte, die du nutzen kannst, um die Stunde thematisch sinnvoll einzuleiten.

4. Positive Affirmationen

Hier finden sich viele positive Affirmationen, die den Teilnehmern helfen sollen, positives Denken zu üben und sich selbst in die eigene Kraft zu bringen.

**TIPP:**

Suche dir eine Affirmation heraus, die du in die Atemübung einbindest (siehe jeweilige Atemübung) oder lade die Teilnehmer dazu ein, selbst eine Affirmation auszuwählen, die sie dann in der folgenden Atemübung mehrfach im Geist wiederholen möchten. Dazu lies langsam circa fünf Affirmationen vor und lasse die Teilnehmer auswählen.

5. Fragen zur Selbstreflexion

Hier finden sich Fragen, um die Teilnehmer zum Reflektieren über das Thema anzuregen.

**TIPP 1:**

*Baue solche Fragen zum Beispiel ein, wenn die Teilnehmer gerade in der Position des **Kindes** innehalten oder **Shavasana** beginnt.*

**TIPP 2:**

Sei achtsam im Umgang mit Fragen und wähle sie mit Bedacht. Spüre hinein, wie viele Fragen du den Teilnehmern zu einem Thema zumuten kannst, und beobachte deine Schüler. Manche Themen eignen sich besonders für das Arbeiten mit Fragen zur Reflexion, bei anderen Themen hingegen sollte man nicht zu viele Fragen stellen. In längeren Klassen (z. B. 90 Minuten) oder in Workshops kannst du natürlich mehr Fragen stellen als in einer 60-Minuten-Klasse.

6. Atemübungen

Ein oder mehrere zum Thema passende Atemübungen bzw. ein ausführlicher Text, um am Anfang der Stunde bewusst zu atmen und dabei das Thema einzuleiten. Du kannst den ganzen Text nutzen oder dir nur die wichtigsten Worte markieren, um dann deine eigenen Formulierungen zu nutzen.

7. Praxisabschnitt

Zum jeweiligen Thema passende Haltungen und Sequenzen mit Abbildungen für die drei Yogastile:

- Hatha-Yoga
- Vinyasa-Yoga
- Yin-Yoga

8. Wundervolle Worte für Shavasana

Liebevolle Worte für ein tiefes *Shavasana*, welches jede Stunde wunderbar abrundet. Nutze alle Worte oder picke dir nur Teile heraus.

9. Deine eigenen Notizen zum Thema

Hier hast du die Möglichkeit, deine eigenen Notizen zum Thema zu ergänzen.



WICHTIG:

Der Fokus liegt in diesem Werk auf Inspiration, Tiefe, Berührung und persönlicher Weiterentwicklung. Jedes Thema ist in sich rund und das besondere Augenmerk liegt hier auf den Worten, die den Raum für Inspiration, Selbstreflexion und Gefühle öffnen. Dieses Buch soll nicht dem Anspruch eines Hatha-, Vinyasa- oder Yin-Yoga-Lehrbuchs gerecht werden, welches ausführlich alle Haltungen dieser Yogastile in allen Variationen (mit und ohne Hilfsmittel) beinhaltet. Die Kenntnisse, um Hatha-, Vinyasa- oder Yin-Yoga zu unterrichten, werden vorausgesetzt.

Ich bin selbst ein sehr pragmatischer Mensch mit viel Eigenpraxis und vielen Jahren der Selbsterfahrung. Ich mag es einfach und ich bin eine „Macherin“, die nicht lange zögert. Ich mag dich mit dem Buch einladen, auch einfach loszugehen und Neues in deinem Unterricht zu wagen. Einfach machen, es könnte ja wunderbar werden!

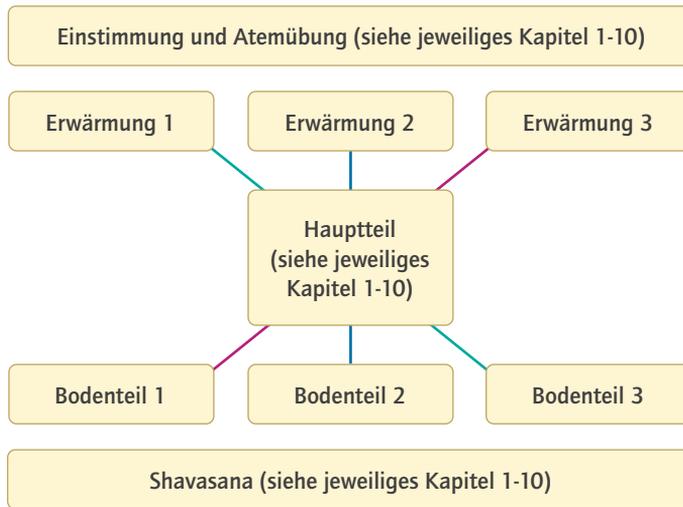


„Machen ist wie Wellen, nur noch krasser!“

Unbekannt

Der Stundenaufbau

In jedem Themenkapitel (Dankbarkeit, Selbstliebe usw.) findest du eine passende Yogasequenz für den Mittelteil der Stunde. Im Kapitel „Erwärmungen und Bodensequenzen“ findest du dann jeweils drei verschiedene Erwärmungen und Bodensequenzen. Du kannst deine Stunden dann folgendermaßen zusammensetzen:



Beispiel eines Stundenaufbaus einer Vinyasa-Yoga-Stunde zum Thema „Loslassen“

1. Einstimmung und Atemübung aus Kapitel „Loslassen“
2. Erwärmung 2
3. Hauptteil Flow aus Kapitel „Loslassen“
4. Bodenteil 1
5. *Shavasana* aus Kapitel „Loslassen“

Beispiel eines Stundenaufbaus einer Yin-Yoga-Stunde zum Thema „Wunder“

1. Einstimmung und Atemübung aus Kapitel „Wunder“
2. Erwärmung 1 oder keine Erwärmung
3. Hauptteil Yin aus Kapitel „Wunder“
4. Kein Bodenteil
5. *Shavasana* aus Kapitel „Wunder“

Allgemeine Hinweise für die Hatha-Yoga-Sequenzen

Im Hatha-Yoga-Abschnitt werden geeignete Standhaltungen, Balanceübungen und teilweise auch Bodenübungen zum jeweiligen Thema gezeigt.

Allgemeine Hinweise für die Vinyasa-Yoga-Flows

Sollte im jeweiligen Kapitel kein anderer Hinweis erfolgen, so beginnen die Flows im *herabschauenden Hund* und werden von dort aus aufgebaut. Das Unterrichten von *Sonnengrüßen* und Vinyasas wird vorausgesetzt. Die Yoga-Flows werden immer auf der rechten Seite dargestellt. Es wird vorausgesetzt, dass der Flow danach für die linke Seite unterrichtet wird.

Allgemeine Hinweise für die Yin-Yoga-Sequenzen

Im Yin-Yoga-Abschnitt kommen in diesem Buch folgende Hilfsmittel zum Einsatz: ein dickes, rundes Bolster, 1-2 Yogablöcke, 1-2 Decken und ein rundes Sitzkissen/Meditationskissen.



Hilfsmittel