

Kurstitel: Hatha Yoga (Anfänger + Wiedereinsteiger)

Thema: Hatha Yoga für Teens

Der Kurs hat einen Umfang und eine Dauer von 10 Kurseinheiten á 60 Minuten.

1 A1 Stundenthema: Einführung ins Hatha-Yoga

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	5 Min	Anfangsentspannung	Ankommen und entspannen im Liegen Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung. Konzentrierte Beobachtung der eigenen Atmung und Bewegung im Körper	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Begrüßung	5 Min	3X Mantra (om) + Vorstellungsrunde	Vorstellung der Kursleiters und der Teilnehmer untereinander	Abfrage der Erwartung und Motivation der Teilnehmer/ körperliche Verfassung der Teilnehmer Auflisten der Inhalte des Kurses - wie übe ich Yoga?	Gruppengespräch; Vorstellungsrunde im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel (Decken/ Kissen) um bequem sitzen zu können	Zeit variiert je nach Teilnehmeranzahl
Informations- phase	5 Min	Vortrag: Was ist Yoga? Vorstellung Shivananda Yoga Yoga Vidya	Grundlagenwissen vermitteln	Grundlagen: Säulen im Yoga (positives Denken + Meditation /Entspannung/ Asanas/ richtige Ernährung) Vorstellung : Yoga Vidya	Frontalunterricht im Sitzen		
Einstimmung/ Aufwärmen	5 Min	Wie sitze ich entspannt + aufrecht? Einfache Aufwärmübungen im Sitzen	Längeres entspanntes Sitzen soll möglich werden. Aufwärmen von Hüften/ Schultern, Rücken strecken; Um weiter gut Sitzen zu können	Erklärungen + Demonstration von einfachen Sitzpositionen	Frontalunterricht im Sitzen		

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Atemübungen (Pranayama)	5 Min	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung	Erlernen der Bauchatmung und spezieller Atemübungen Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung	Im Sitzen und Stehen		
Schwerpunkt/ Hauptteil	20 Min	Einfache Übungsreihe	Erlernen der Asanas zur Entspannung und für Körperbewusstsein, leichte körperliche Anstrengung um anschließend besser entspannen zu können, Dehnung von Muskeln und Gewebe, um Verspannungen zu lösen.	Rückenrolle/ Bein- und Bauchmuskelübungen/ Drehübungen / Augenübungen/ Schulter- / Nackenübungen/ Vorwärtsbeuge im Stehen	auf der Yogamatte	Yogamatten vorhanden	
Ausklang/ Cooldown	8 Min.	Endentspannung	Entspannen im Liegen / Integration des Gelernten/ Parasympathikus wird angeregt/ Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken zur Tiefenentspannung und Regeneration	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ progressive Muskelentspannung nach Jakobsen/ Phantasiereise/ Affirmationen	Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	
Abschluss	2 Min	Abschluss mit 3 x Om + Mantra + kurze (1 Min) Stillephase	Ausgewogener Abschluss in der Gruppe und für jeden Einzelnen Erlernen von Meditationstechniken	Tönen des Heilklanges Om	Auf der Yogamatte Im Sitzen	Wie oben	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5Min	Abschlussbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Freude an Bewegung soll vermittelt werden Üben Zuhause soll angeregt werden	Gruppen- bzw. Einzelgespräch: Wie war die Stunde? Übungen für Zuhause werden empfohlen.	Wie oben	Wie oben	

2 A2 Stundenthema: Einführung ins Hatha-Yoga/Wiederholung

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	8 Min	Anfangsentspannung	Ankommen und entspannen im Liegen; Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung. Konzentrierte Beobachtung der eigenen Atmung und Bewegung im Körper	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Begrüßung	2 Min	3X Mantra (om)	Gemeinsamer Beginn: Ankommen auf körperlicher und geistiger Ebene	Tönen des Heilklanges/ Mantras OM	im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können	
Informations- phase	5 Min	Kurz Wiederholung Vortrag: Was ist Yoga? Wie übe ich richtig?	Grundlagenwissen vermitteln	Grundlagen:Säulen im Yoga (positives Denken + Meditation /Entspannung/ Asanas/ richtige Ernährung)	Frontalunterricht im Sitzen am Boden		
Einstimmung/ Aufwärmen	5 Min	Wiederholung: entspanntes Sitzen Einfache Aufwärmübungen im Sitzen	Längeres entspanntes Sitzen soll möglich werden Aufwärmen von Hüften/ Schultern, Rücken strecken; Um weiter gut Sitzen zu können	Erklärungen + Demonstration von einfachen Sitzpositionen	Frontalunterricht im Sitzen		
Atemübungen (Pranayama)	5 Min	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung Augenübungen	Wiederholung: Bauchatmung und spezielle Atemübungen Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung Augenübungen	Im Sitzen und Stehen		Augenübungen zur Flexibilisierung und Entspannung der Muskulatur, Verbesserung der Sehkraft

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	20 Min	Einfache Übungsreihe	Erlernen der Asanas zur Entspannung und für Körperbewußtsein, leichte körperliche Anstrengung um anschließend besser entspannen zu können, Dehnung von Muskeln und Gewebe, um Verspannungen zu lösen.	Wiederholung: Rückenrolle/ Bein- und Bauchmuskelübungen/ Aufwärmübung: einfache Variation des „Sonnengrußes“ Erlernen der Asanas: halbe Vorwärtsbeuge; halbe Heuschrecke, Drehsitz mit gestr. Bein, Dreieck	Demonstration	Yogamatten vorhanden; Evtl. Hilfsmittel Gurte/ Handtuch	
Ausklang/ Cooldown	8 Min.	Endentspannung	Entspannen im Liegen /Integration des Gelernten/ Parasympatikus wird angeregt/ Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken zur Tiefenentspannung und Regeneration	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ progressive Muskelentspannung nach Jakobsen/ Phantasiereise/ Affirmationen	Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	
Abschluss	2 Min	Abschluß mit 3 x Om + Mantra + kurze (1 Min) Stillephase	Ausgewogener Abschluss in der Gruppe und für jeden Einzelnen Erlernen von Meditationstechniken	Tönen des Heilklanges Om	Auf der Yogamatte Im Sitzen	Wie oben	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5 Min	Abschluß- besprechung	Einzelprobleme besprechen; Freude an Bewegung soll vermittelt werden Üben Zuhause soll angeregt werden	Gruppen- bzw. Einzelgespräch: Wie war die Stunde? Übungen für Zuhause werden empfohlen	Wie oben	Wie oben	

3 A3 Stundenthema: richtige Atmung/ Einführung Hatha Yoga

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	8 Min	Anfangsentspannung	Ankommen und entspannen im Liegen Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung. Konzentrierte Beobachtung der eigenen Atmung und Bewegung im Körper	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Begrüßung	2 Min	3X Mantra (om)	Gemeinsamer Beginn: Ankommen auf körperlicher und geistiger Ebene	Tönen des Heilklanges/ Mantras OM	im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können	
Informationsphase	5 Min	Schwerpunktthema heute: Atmung Erläuterungen	Grundlagenwissen vermitteln: Atmung	Richtige Atmung: Warum durch die Nase ein- und ausatmen? Bauchatmung (Primäratmung), Funktionsweise des Zwerchfells; Brustatmung (Sekundäratmung) Schlüsselbeinatmung (Tertiäratmung)	Frontalunterricht im Sitzen		
Einstimmung/ Aufwärmen	5 Min	Einfache Aufwärmübungen im Sitzen (Dehnen/ Strecken; Hüftbewegungen)	Längeres entspanntes Sitzen soll möglich werden	Aufwärmen von Hüften/ Schultern, Rücken strecken; Um weiter gut Sitzen zu können	Frontalunterricht im Sitzen		
Atemübungen (Pranayama)	5 Min	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung Einführung Wechselatmung Augenübungen	Erinnerung/Wiederholung: Bauchatmung Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane Harmonisiert beide Gehirnhälften	Wiederholung: Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung / Einführung der Wechselatmung	Im Sitzen und Stehen		Augen-übungen zur Flexibilisierung und Entspannung der Muskulatur, Verbesserung der Sehkraft

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	20 Min	Einfache Übungsreihe	Erlernen der Asanas zur Entspannung und für Körperbewusstsein, leichte körperliche Anstrengung um anschließend besser entspannen zu können, Dehnung von Muskeln und Gewebe, um Verspannungen zu lösen.	Wiederholung: Rückenrolle/ Bein- und Bauchmuskelübungen/ Aufwärmübung: Aufladeübung im Stehen einfache Variation des „Sonnengrußes“ Erlernen der Asanas: umgekehrter Tisch, Katze, Drehsitz (angepasste einfache Variationen möglich)	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Evtl. Hilfsmittel Yogakissen; Wand	
Ausklang/ Cooldown	8 Min.	Endentspannung	Entspannen im Liegen Integration des Gelernten Parasympathikus wird angeregt Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken zur Tiefenentspannung und Regeneration	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung progressive Muskelentspannung nach Jakobsen Phantasiereise/ Affirmationen	Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	
Abschluss	2 Min	Abschluß mit 3 x Om + Mantra + kurze (1 Min) Stillephase	Ausgewogener Abschluss in der Gruppe und für jeden Einzelnen Erlernen von Meditationstechniken	Tönen des Heilklanges Om	Auf der Yogamatte im Sitzen	Wie oben	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5 Min	Abschluß- besprechung	Einzelprobleme besprechen; Freude an Bewegung soll vermittelt werden Üben Zuhause soll angeregt werden	Gruppen- bzw. Einzelgespräch: Wie war die Stunde? Übungen für Zuhause werden empfohlen	Wie oben	Wie oben	

4 A4 Stundenthema: Was ist Entspannung? / Einführung Hatha Yoga

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	8 Min	Anfangs- entspannung	Ankommen und entspannen im Liegen Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung. Konzentrierte Beobachtung der eigenen Atmung und Bewegung im Körper	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Begrüßung	2 Min	3X Mantra (om)	Gemeinsamer Beginn: Ankommen auf körperlicher und geistiger Ebene	Tönen des Heilklanges/ Mantras OM	Im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können	
Informationsphase	5 Min	Schwerpunktthema heute: Entspannung/ Stress Was ist Disstress/ Eustress Erläuterung des Wirkzusammenhangs zwischen Yoga und Stress Erläuterungen zu verschiedenen Entspannungsmethoden	Grundlagenwissen vermitteln: Entspannung Verbesserung der Wahrnehmung von Entspannung/Leichtigkeit	Achtsamkeits-Übungen zu Anspannen/ Entspannen Prinzip Progressive Muskelentspannung wird erläutert	Frontalunterricht im Sitzen		
Einstimmung/ Aufwärmen	5 Min	Einfache Aufwärmübungen im Sitzen (Dehnen/ Strecken; Hüftbewegungen)	Längeres entspanntes Sitzen soll möglich werden	Aufwärmen von Hüften/ Schultern, Rücken strecken; Um weiter gut Sitzen zu können	Frontalunterricht im Sitzen		
Atemübungen (Pranayama)	5 Min	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung	Erinnerung/Wiederho- lung: Bauchatmung Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane	Wiederholung: Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung / Wechselatmung	Im Sitzen und Stehen		

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	20 Min	Einfache Übungsreihe	Erlernen der Asanas zur Entspannung und für Körperbewusstsein, leichte körperliche Anstrengung um anschließend besser entspannen zu können, Dehnung von Muskeln und Gewebe, um Verspannungen zu lösen.	Wiederholung: Aufladeübungen im Stehen einfache Variation des „Sonnengrußes“ Wiederholung : umgekehrter Tisch und Katze Neu dazu zu lernen: Beindehnung aus der Rückenlage , Baum	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Evtl. Hilfsmittel Yogakissen; Wand	
Ausklang/ Cooldown	8 Min.	Endentspannung	Entspannen im Liegen Integration des Gelernten Parasympathikus wird angeregt Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken zur Tiefenentspannung und Regeneration	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ progressive Muskelentspannung nach Jakobsen/ Phantasiereise/ Affirmationen	Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	
Abschluss	2 Min	Abschluß mit 3 x Om + Mantra + kurze (1 Min) Stillephase	Ausgewogener Abschluss in der Gruppe und für jeden Einzelnen Erlernen von Meditations- techniken	Tönen des Heilklanges Om	Auf der Yogamatte Im Sitzen	Wie oben	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5 Min	Abschluß- besprechung	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Übungen für Zuhause werden empfohlen	Gruppen- bzw. Einzelgespräch:	Wie oben	

5 A5 Stundenthema: Aufrichtung / Einführung Hatha Yoga

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	8 Min	Anfangs- entspannung	Ankommen und entspannen im Liegen / Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung. Konzentrierte Beobachtung der eigenen Atmung und Bewegung im Körper	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Begrüßung	2 Min	3X Mantra (om)	Gemeinsamer Beginn: Ankommen auf körperlicher und geistiger Ebene	Tönen des Heilklanges/ Mantras OM	im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können	
Informations- phase	5 Min	Schwerpunktthema heute: Aufrichtung Erläuterungen aus der F. M. Alexander Technik zur Aufrichtung des Menschen	Grundlagenwissen vermitteln: Verbesserung der Wahrnehmung von eigener Fehlhaltung insbes. beim Stehen	Achtsamkeits-Übungen zu Aufrechtes Stehen	Frontalunterricht im Sitzen		
Einstimmung/ Aufwärmen	5 Min	Einfache Aufwärmübungen im Sitzen (Dehnen/ Strecken; Hüftbewegungen)	Längeres entspanntes Sitzen soll möglich werden	Aufwärmen von Hüften/ Schultern, Rücken strecken; Um weiter gut Sitzen zu können	Frontalunterricht im Sitzen		
Atemübungen (Pranayama)	5 Min	Wechselatmung; bewusstes Tönen von Vokalen	Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane	Wiederholung: Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung + Wechselatmung	Im Sitzen		

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	20 Min	Einfache Übungsreihe	Erlernen der Asanas zur Entspannung und für Körperbewußtsein, leichte körperliche Anstrengung um anschließend besser entspannen zu können, Dehnung von Muskeln und Gewebe, um Verspannungen zu lösen.	Zum Aufwärmen: einfache Variation des „Sonnengrußes“ Wiederholung : Umgekehrter Tisch, Beindehnung aus der Rückenlage, Katze, Drehsitz und Baum	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Evtl. Hilfsmittel Yogakissen; Wand	
Ausklang/ Cooldown	8 Min.	Endentspannung	Entspannen im Liegen Integration des Gelernten Parasympatikus wird angeregt Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken zur Tiefenentspannung und Regeneration	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ progressive Muskelentspannung nach Jakobsen/ Phantasiereise/ Affirmationen	Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	
Abschluss	2 Min	Abschluß mit 3 x Om + Mantra+ kurze (1 Min) Stillephase	Ausgewogener Abschluss in der Gruppe und für jeden Einzelnen Erlernen von Meditationstechniken	Tönen des Heilklanges Om	Auf der Yogamatte Im Sitzen	Wie oben	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5 Min	Abschlussbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Übungen für Zuhause werden empfohlen	Gruppen- bzw. Einzelgespräch	Wie oben	

6 B1 Studententhema: Flexibilität – Hüften + Wirbelsäule / Einführung HathaYoga

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	8 Min	Anfangsentspannung	Ankommen und entspannen im Liegen Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung. Konzentrierte Beobachtung der eigenen Atmung und Bewegung im Körper	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Begrüßung	2 Min	3X OM (Mantra)	Gemeinsamer Beginn: Ankommen auf körperlicher und geistiger Ebene	Tönen des Heilklanges/ Mantras OM	im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können	
Informationsphase	5 Min	Schwerpunktthema heute: Flexibilität der Hüften + Wirbelsäule	Grundlagenwissen vermitteln: Verbesserung der Wahrnehmung von Hüftgelenken + Wirbelsäule	Übungen für die Beweglichkeit von Hüfte + Wirbelsäule (Variationen der Vorwärtsbeugen+ Drehsitz)	Frontalunterricht im Sitzen	Wie gehabt + zusätzlich Gurte	
Einstimmung/ Aufwärmen	5 Min	Einfache Aufwärmübungen im Sitzen (Dehnen/ Strecken; Hüftbewegungen)	Längeres entspanntes Sitzen soll möglich werden	Aufwärmen von Hüften/ Schultern, Rücken strecken; Um weiter gut Sitzen zu können/ erste Achtsamkeitsübungen für die Hüften + WS	Frontalunterricht im Sitzen	Wie gehabt	
Atemübungen (Pranayama)	5 Min	Bauchatmung; Vollatmung; Wechselatmung; Einführung Kapalabhati	Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane Lungenvolumen vergrößern	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung + Wechselatmung Kapalabhati	Im Sitzen		

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	20 Min	Einfache Übungsreihe (Schwerpunkt Hüfte + unterer Rücken)	Erlernen der Asanas zur Entspannung und für Körperbewußtsein, leichte körperliche Anstrengung um anschließend besser entspannen zu können, Dehnung von Muskeln und Gewebe, um Verspannungen zu lösen.	Zum Aufwärmen: einfache Variation des „Sonnengrußes“ Angepasste Variationen der Vorwärtsbeuge + des Drehsitzes	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Evtl. Hilfsmittel Yogakissen;	
Ausklang/ Cooldown	8 Min.	Endentspannung	Entspannen im Liegen Integration des Gelernten Parasympatikus wird angeregt Kennenlernen verschiedener Entspannungstechnik en zur Tiefenentspannung und Regeneration	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ progressive Muskelentspannung nach Jakobsen/ Phantasiereise/ Affirmationen	Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	
Abschluss	5 Min	Abschluß mit 3 x Om + Mantra + Einführung in die Meditationstechnik „Tratak“	Ausgewogener Abschluss in der Gruppe Erlernen von Meditation	Tönen des Heilklanges Om	Auf der Yogamatte Im Sitzen	Sitzkissen, Matte ; Kerze	Tratak- Meditation in der „Dunklen“ Jahreszeit Ansonsten optional Tönen / Stille
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	2 Min	Abschlussbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Übungen für Zuhause werden empfohlen	Gruppen- bzw. Einzelgespräch;	Matte + Kissen	

7 B2 Stundenthema: Rückbeugen / Einführung Hatha Yoga

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	8 Min	Anfangsentspannung	Ankommen und entspannen im Liegen Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung. Konzentrierte Beobachtung der eigenen Atmung und Bewegung im Körper	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Begrüßung	2 Min	3X OM (Mantra)	Gemeinsamer Beginn: Ankommen auf körperlicher und geistiger Ebene	Tönen des Heilklanges/ Mantras OM	im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können	
Informationsphase	5 Min	Schwerpunktthema heute: Rückbeugen (Kobra + Boot; Katze; Heuschrecke) einfache Variationen hiervon	Grundlagenwissen vermitteln: Entspannung von Körper + Geist/ Verbesserung der Wahrnehmung von Entspannung/Leichtigkeit	Erklärung der Wirkungen Rückbeugen in leichten Variationen sollen vorgestellt und erklärt werden	Frontalunterricht im Vortrag	Wie gehabt + evtl. Bänder	
Einstimmung/ Aufwärmen	5 Min	Einfache Aufwärmübungen im Sitzen (Dehnen/ Strecken; Hüftbewegungen)	Längeres entspanntes Sitzen soll möglich werden	Aufwärmen von Hüften/ Schultern, Rücken strecken; Um weiter gut Sitzen zu können	Frontalunterricht im Sitzen	Wie gehabt	
Atemübungen (Pranayama)	5 Min	Bauchatmung; Vollatmung; etwas längere Wechselatmung Kapalabhati	Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane/ Atemmuster erkennen lernen	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung + längere Wechselatmung (3-5 Runden) Kapalabhati 3 Runden	Im Sitzen		

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	20 Min	Einfache Übungsreihe wie bekannt (Schwerpunkt : Rückbeugen: Kobra + Variationen von: Boot; Katze; Heuschrecke)	Erlernen der Asanas zur Entspannung und für Körperbewußtsein, leichte körperliche Anstrengung um anschließend besser entspannen zu können, Dehnung von Muskeln und Gewebe, um Verspannungen zu lösen.	Zum Aufwärmen: einfache Variation des „Sonnengrußes“ Angepasste Variationen Kobra; Boot, Katze; Heuschrecke	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Yogakissen; Matte	
Ausklang/ Cool down	8 Min.	Endentspannung „Shavasana“	Entspannen im Liegen /Integration des Gelernten/ Parasympathikus wird angeregt/ Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken zur Tiefenentspannung und Regeneration	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ progressive Muskelentspannung nach Jakobsen/ Phantasiereise/ Affirmationen	Gruppenübung : Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	
Abschluss	2 Min	Abschluss mit 3 x Om + Mantra + 1 Min. Stillephase	Ausgewogener Abschluss in der Gruppe Erlernen von Meditation	Tönen des Heilklanges Om	Auf der Yogamatte Im Sitzen	Sitzkissen, Matte	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5 Min	Abschlussbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Übungen für Zuhause werden empfohlen	Gruppen- bzw. Einzelgespräch:	Matte + Kissen	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	8 Min	Anfangsentspannung „Shavasana“	Ankommen und entspannen im Liegen Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung. Konzentrierte Beobachtung der eigenen Atmung und Bewegung im Körper	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Begrüßung	2 Min	3X OM (Mantra)	Gemeinsamer Beginn: Ankommen auf körperlicher und geistiger Ebene	Tönen des Heilklanges/ Mantras OM	im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können	
Informationsphase	5 Min	Schwerpunktthema heute: Entspannung + Meditation Erläuterungen zu versch. Entspannungsmethoden- Hinführung zu Meditation	Grundlagenwissen vermitteln: Entspannung von Körper + Geist/ Verbesserung der Wahrnehmung von Entspannung/Leichtigkeit	Achtsamkeits-Übungen zu Anspannen- Entspannen Prinzip Progressive Muskelentspannung wird erläutert/ Erläuterungen zu Meditation im Alltag (Entschleunigung)	Frontalunterricht im Sitzen	Wie gehabt	
Einstimmung/ Aufwärmen	5 Min	Einfache Aufwärmübungen im Sitzen (Dehnen/ Strecken; Hüftbewegungen)	Langeres entspanntes Sitzen soll möglich werden	Aufwärmen von Hüften/ Schultern, Rücken strecken; Um weiter gut Sitzen zu können	Frontalunterricht im Sitzen	Wie gehabt	
Atemübungen (Pranayama)	5 Min	Bauchatmung; Vollatmung; längere Wechselatmung Kapalabhati	Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane/ Atemmuster erkennen lernen	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung + längere Wechselatmung (5 Runden) Kapalabhati 3 Runden	Im Sitzen	Wie gehabt	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	20 Min	Einfache Übungsreihe mit anschließender Meditation: „einfache Mantrameditation“ (ca.8 Min.)	Erlernen der Asanas zur Entspannung und für Körperbewußtsein, leichte körperliche Anstrengung um anschließend besser entspannen zu können, Dehnung von Muskeln und Gewebe, um Verspannungen zu lösen.	Wiederholung: Aufladeübungen im Stehen einfache Variation des „Sonnengrußes“ Wiederholung der bekannten Asanas/ Einfache Mantrameditation (ca.8 Min.)	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Yogakissen; Matte	
Ausklang/ Cooldown	8 Min.	Endentspannung „Shavasana“	Entspannen im Liegen Integration des Gelernten Parasympatikus wird angeregt Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken zur Tiefenentspannung und Regeneration	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ progressive Muskelentspannung nach Jakobsen/ Phantasiereise/ Affirmationen	Gruppenübung : Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	
Abschluss	2 Min	Abschluß mit 3 x Om + Mantra + 1 Min. Stillephase	Ausgewogener Abschluss in der Gruppe Erlernen von Meditation	Tönen des Heilklanges Om	Auf der Yogamatte Im Sitzen	Sitzkissen, Matte	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5 Min	Besprechung: Wie geht es Euch nach dieser Stunde? Wer übt schon Zuhause?	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Rückmeldungen erwünscht; Ermutigungen zum Üben Zuhause; Vorschläge für Kurzübungen am Arbeitsplatz	Gruppen- bzw. Einzelgespräch: Demonstration	Matte + Kissen	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	8 Min	Anfangs- entspannung	Ankommen und entspannen im Liegen / Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung. Konzentrierte Beobachtung der eigenen Atmung und Bewegung im Körper	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Begrüßung	2 Min	3X OM (Mantra)	Gemeinsamer Beginn: Ankommen auf körperlicher und geistiger Ebene	Tönen des Heilklanges/ Mantras OM	im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können	
Informations- phase	5 Min	Schwerpunktthema heute: Umkehrstellungen Besonders Hund; Stehende Vorwärtsbeuge	Grundlagenwissen vermitteln: Verbesserung der Wahrnehmung von Körperströmen (Blutkreislauf)	Erklärung der Wirkungen von Umkehrpositionen (Entlastung von Herz- + Kreislaufsystem/ Venenfluß wird verbessert)	Frontalunterricht im Sitzen	Wie gehabt	
Einstimmung/ Aufwärmen	5 Min	Einfache Aufwärmübungen im Sitzen (Dehnen/ Strecken; Hüftbewegungen)	Längeres entspanntes Sitzen soll möglich werden	Aufwärmen von Hüften/ Schultern, Rücken strecken; Um weiter gut Sitzen zu können	Frontalunterricht im Sitzen	Wie gehabt	
Atemübungen (Pranayama)	5 Min	Bauchatmung; Vollatmung; längere Wechselatmung Kapalabhati	Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane/ Atemmuster erkennen lernen	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung + längere Wechselatmung (3-5 Runden) Kapalabhati 3 Runden	Im Sitzen		

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	20 Min	Einfache Übungsreihe wie bekannt (Schwerpunkt : Umkehrstellungen: Hund/ Vorwärtsbeuge)	Erlernen der Asanas zur Entspannung und für Körperbewusstsein, leichte körperliche Anstrengung um anschließend besser entspannen zu können, Dehnung von Muskeln und Gewebe, um Verspannungen zu lösen.	Zum Aufwärmen: einfache Variation des „Sonnengrußes“ Angepasste Variationen von Hund/ stehende Vorwärtsbeuge	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Yogakissen; Matte	
Ausklang/ Cooldown	8 Min.	Endentspannung „Shavasana“	Entspannen im Liegen Integration des Gelernten/ Parasympatikus wird angeregt/ Kennenlernen verschiedener Entspannungstechnik en zur Tiefenentspannung und Regeneration	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ progressive Muskelentspannung nach Jakobsen/ Phantasiereise/ Affirmationen	Gruppenübung : Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	
Abschluss	2 Min	Abschluß mit 3 x Om + Mantra + 1 Min. Stillephase	Ausgewogener Abschluss in der Gruppe Erlernen von Meditation	Tönen des Heilklanges Om	Auf der Yogamatte Im Sitzen	Sitzkissen, Matte	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5 Min	Abschlussbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Übungen für Zuhause werden empfohlen	Gruppen- bzw. Einzelgespräch:	Matte + Kissen	

10 B5 Stundenthema: Erarbeiten einer individuellen Übungsreihe für zu Hause / Einführung Hatha Yoga

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	8 Min	AnfangsEntspannung „Shavasana“	Ankommen und entspannen im Liegen Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung. Konzentrierte Beobachtung der eigenen Atmung und Bewegung im Körper	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Begrüßung	2 Min	3X OM (Mantra)	Gemeinsamer Beginn: Ankommen auf körperlicher und geistiger Ebene	Tönen des Heilklanges/ Mantras OM	Im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können	
Informationsphase	5 Min	Schwerpunktthema heute: Abschluss des Kurses: Erarbeitung einer individuellen Übungsreihe für zu Hause	Grundlagenwissen vermitteln: Welche Reihenfolge der Asanas ist zu beachten/ Wichtigkeit von Regelmäßigem Üben von Asanas + Meditation (Antistressmanagement)	Erläuterungen zu einer sinnvollen, angepassten Übungsreihen;	Frontalunterricht im sitzen	Wie gehabt	
Einstimmung/ Aufwärmen	5 Min	Einfache Aufwärmübungen im Sitzen (Dehnen/ Strecken; Hüftbewegungen)	Längeres entspanntes Sitzen soll möglich werden	Aufwärmen von Hüften/ Schultern, Rücken strecken; Um weiter gut Sitzen zu können	Frontalunterricht im Sitzen	Wie gehabt	
Atemübungen (Pranayama)	5 Min	Bauchatmung; Vollatmung; längere Wechselatmung	Vertiefung der Atmung Spüren der Atemorgane Atemmuster erkennen lernen	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung + längere Wechselatmung (5 Runden)	Im Sitzen		

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	20 Min	Einfache Übungsreihe aus dem bisher Gelerntem	Erlernen der Asanas zur Entspannung und für Körperbewußtsein, leichte körperliche Anstrengung um anschließend besser entspannen zu können, Dehnung von Muskeln und Gewebe, um Verspannungen zu lösen.	Bauchmuskel- + Rückenmuskelübungen; Krokodilsvariationen; Zum Aufwärmen: Sonnengruß; Vorwärtsbeugen; Rückbeugen (Kobra; einfache Heuschrecke); Stehübungen	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Yogakissen; Matte	
Ausklang/ Cooldown	8 Min.	Endentspannung „Shavasana“	Entspannen im Liegen /Integration des Gelernten/ Parasympathikus wird angeregt/ Kennenlernen verschiedener Entspannungstechnik en zur Tiefenentspannung und Regeneration	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ progressive Muskelentspannung nach Jakobsen/ Phantasiereise/ Affirmationen	Gruppenübung : Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	
Abschluss	2 Min	Abschluss mit 3 x Om + Mantra + 1 Min. Stillephase	Ausgewogener Abschluss in der Gruppe Erlernen von Meditation	Tönen des Heilklanges Om	Auf der Yogamatte im Sitzen	Sitzkissen, Matte	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5 Min	Abschluß- Besprechung: Wie geht es weiter mit Yoga?	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Ermutigungen zum Üben Zuhause/ Hinweis auf Folgekurse: Wer möchte weitermachen im Center? Yoga Vidya Übungsplakat wird verteilt	Gruppen- bzw. Einzelgespräch:	Matte + Kissen	