

Kurstitel: Hatha Yoga (Anfänger + Wiedereinsteiger) Kompakt Woche

Der Kurs hat einen Umfang und eine Dauer von 10 Kurseinheiten á 90 Minuten.

1 A1 Stundenthema: Einführung ins Hatha-Yoga

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	10 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	10 Min	3 x Mantra (Om) + Vorstellungsrunde	Vorstellung d. Kursleiters + 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
Informationsphase	5 Min	Vortrag: Was ist Hatha Yoga? Wie kommt man dabei zur Entspannung?	Grundlagenwissen vermitteln	Grundlagen: Säulen im Yoga (positives Denken + Meditation /Entspannung/ Asanas/ richtige Ernährung)	Im Sitzen		
Einstimmung/	5 Min	Wie sitze ich	Längeres entspanntes	Erklärungen +	Im Sitzen		

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Aufwärmen		entspannt + aufrecht? Einfache Aufwärmübungen im Sitzen	Sitzen soll möglich werden Aufwärmen von Hüften/ Schultern, Rücken strecken; um weiter gut sitzen zu können	Demonstration von einfachen Sitzpositionen Demonstration			
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	35 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/ Vorwärts- und Rückbeugen; Vorwärtsbeuge im Stehen	Auf der Yogamatte	Yogamatten vorhanden	
Ausklang/ Cool down	10 Min.	Endentspannung	Entspannen im Liegen /Integration des Gelernten/ Parasympathikus wird	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/	Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
			angeregt/ Kennenlernen verschiedener Entspannungstechnik en zur Tiefenentspannung und Regeneration	progressive Muskelentspannung nach Jacobsen/ Phantasiereise/ Affirmationen			
Abschluss	4 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 Mantras Om	Auf der Yogamatte im Sitzen	Wie oben	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	6 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	

2 A2 Stundenthema: richtige Atmung

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	10 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	3 x Mantra (Om)	Gemeinsamer Beginn: Ankommen auf körperlicher und geistiger Ebene	Tönen des Mantras OM	Im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel, um bequem sitzen zu können	
Informations- phase	10 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)	Im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
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	Frontalunterricht im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
				können			
Atemübungen (Pranayama)	10 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		Augenübungen zur Flexibilisierung und Entspannung der Muskulatur, Verbesserung der Sehkraft
Schwerpunkt/ Hauptteil	33 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, Fisch, Katze, Drehsitz (angepasste einfache Variationen möglich)	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Evtl. Hilfsmittel Yogakissen; Wand	
Ausklang/ Cool down	10 Min.	Endentspannung	Entspannen im Liegen /Integration des Gelernten/ Parasympathikus wird angeregt/ Kennenlernen verschiedener Entspannungs-	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ progressive Muskelentspannung nach Jacobsen/ Phantasiereise/	Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
			techniken zur Tiefenentspannung und Regeneration	Affirmationen			
Abschluss	3 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 Mantras Om	Auf der Yogamatte im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	7 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	Matten, Decken, Kissen vorhanden	

3 A3 Stundenthema: Was ist Entspannung?

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	10 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 Mantras OM	Im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können	
Informations- phase	10 Min	Schwerpunktthema heute: Entspannung/ Stress Was ist Distress/ Eustress Erläuterung des Wirkzusammenhangs zwischen Yoga und Stress Erläuterungen zu verschiedenen Entspannungs-	Grundlagenwissen vermitteln: Entspannung Verbesserung der Wahrnehmung von Entspannung/ Leichtigkeit	Achtsamkeitsübungen zum Anspannen-Entspannen, Prinzip Progressive Muskelentspannung wird erläutert	Im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
		methoden					
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	Im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Atemübungen (Pranayama)	10 Min	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung	Erinnerung/Wiederholung: Bauchatmung Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane	Wiederholung: Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung / Wechselatmung	Im Sitzen und Stehen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Schwerpunkt/ Hauptteil	33 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 + Fisch Neu dazu zu lernen: Beindehnung in der Rückenlage, halber Bogen, Baum	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Evtl. Hilfsmittel Yogakissen; Wand	
Ausklang/ Cool down	10 Min.	Endentspannung	Entspannen im Liegen /Integration des Geleirnten/ Parasympathikus wird angeregt/ Kennenlernen verschiedener Entspannungstechnik	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ progressive Muskelentspannung nach Jacobsen/ Phantasiereise/	Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
			en zur Tiefenentspannung und Regeneration	Affirmationen			
Abschluss	3 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 Mantras Om	Auf der Yogamatte Im Sitzen	Wie oben	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	7 Min	Abschluß- besprechung	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Gruppen- bzw. Einzelgespräch: Übungen für Zuhause werden empfohlen	Wie oben	Wie oben	

4 A4 Stundenthema: Aufrichtung

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	10 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 Mantras OM	Im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können	
Informations- phase	8 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 Wie wirkt sich eine aufrechte Körperhaltung auf die Atmung und somit auf den Umgang mit Stress aus? Regulation von Stress durch tiefe bewußte	Achtsamkeits-Übungen für den Schultergürtel	Im Sitzen		

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
			Bauchatmung				
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	Im Sitzen		
Atemübungen (Pranayama)	10 Min	Wechselatmung; bewusstes Tönen von Vokalen	Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane	Wiederholung: Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung + Wechselatmung	Im Sitzen		
Schwerpunkt/ Hauptteil	35 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+ Fisch + Beindehnung in der Rückenlage	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Evtl. Hilfsmittel Yogakissen; Wand	
Ausklang/ Cool down	10 Min.	Endentspannung	Entspannen im Liegen /Integration des Geleirnten/ Parasympatikus wird angeregt/ Kennenlernen verschiedener Entspannungstechnik	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ progressive Muskelentspannung nach Jakobsen/ Phantasiereise/	Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
			en zur Tiefenentspannung und Regeneration	Affirmationen			
Abschluss	3 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 Mantras Om	Auf der Yogamatte im Sitzen	Wie oben	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	7 Min	Abschluß- besprechung	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Gruppen- bzw. Einzelgespräch: Übungen für Zuhause werden empfohlen	Wie oben	Wie oben	

5 B1 Stundenthema: Flexibilität – Hüften + Wirbelsäule

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	15 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 Mantras OM	Im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können	
Informations- phase	5 Min	Schwerpunktthema heute: Flexibilität der Hüften + Wirbelsäule	Grundlagenwissen vermitteln: Verbesserung der Wahrnehmung von Hüftgelenken +	Übungen für die Beweglichkeit von Hüfte + Wirbelsäule (Variationen der Vorwärtsbeugen+ Drehsitz)	Im Sitzen	Wie gehabt + zusätzlich Gurte	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
			Wirbelsäule Verbesserung der Wahrnehmung der Muskulatur im Rücken und Hüftbereich, dies soll Verspannungen im unteren Rücken lösen und zu einem Gefühl von mehr Entspannung führen				
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	Im Sitzen	Wie gehabt	
Atemübungen (Pranayama)	10 Min	Bauchatmung; Vollatmung; Wechselatmung; Einführung Kapalabhati	Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane Lungenvolumen vergrößern	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung + Wechselatmung Kapalabhati	Im Sitzen		
Schwerpunkt/ Hauptteil	30 Min	Einfache Übungsreihe (Schwerpunkt Hüfte + unterer Rücken)	Erlernen der Asanas zur Entspannung und für Körperbewußtsein, leichte körperliche Anstrengung um anschließend besser entspannen zu	Zum Aufwärmen: einfache Variation des Sonnengrußes Angepasste Variationen der Vorwärtsbeuge + des Drehsitzes	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Evtl. Hilfsmittel Yogakissen;	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
			können, Dehnung von Muskeln und Gewebe, um Verspannungen zu lösen.				
Ausklang/ Cool down	10 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 Jacobsen/ Phantasiereise/ Affirmationen	Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	
Abschluss	10 Min	Abschluß mit 3 x Om + Mantra + Einführung in die Meditationstechnik „Tratak“	Ausgewogener Abschluss in der Gruppe Erlernen von Meditation	Tönen des Mantras 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)	3 Min	Abschlußbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Gruppen- bzw. Einzelgespräch: Übungen für Zuhause werden empfohlen	Wie oben	Matte + Kissen	

6 B2 Stundenthema: Rückbeugen

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	15 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	Tönen des Mantras OM	Im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl.	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
			körperlicher und geistiger Ebene			weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können	
Informationsphase	5 Min	Schwerpunktthema heute: Rückbeugen (Kobra + Boot; Katze; Heuschrecke) einfache Variationen hiervon	Grundlagenwissen vermitteln: Verbesserung der Wahrnehmung von Muskulatur der Vorder- und Rückseite d. Körpers/ Stärkung der Muskulatur/ Flexibilität/ Anregung des Energieflusses	Erklärung der Wirkungen Rückbeugen in leichten Variationen sollen vorgestellt und erklärt werden	Im Sitzen	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	Im Sitzen	Wie gehabt	
Atemübungen (Pranayama)	10 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		
Schwerpunkt/ Hauptteil	33 Min	Einfache Übungsreihe wie bekannt (Schwerpunkt : Rückbeugen: Kobra	Erlernen der Asanas zur Entspannung und für Körperbewußtsein, leichte körperliche Anstrengung um anschließend besser	Zum Aufwärmen: einfache Variation des Sonnengrußes Angepasste Variationen Kobra; Boot, Katze;	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Yogakissen; Matte	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
		+ Variationen von: Boot; Katze; Heuschrecke)	entspannen zu können, Dehnung von Muskeln und Gewebe, um Verspannungen zu lösen.	Heuschrecke			
Ausklang/ Cool down	10 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	Gruppenübung: auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	
Abschluss	3 Min	Abschluß mit 3 x Om + Mantra + 1 Min. Stillephase	Ausgewogener Abschluss in der Gruppe Erlernen von Meditation	Tönen des Mantras Om	Auf der Yogamatte im Sitzen	Sitzkissen, Matte	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	7 Min	Abschluß- besprechung	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Gruppen- bzw. Einzelgespräch: Übungen für Zuhause werden empfohlen	Wie oben	Matte + Kissen	

7 B3 Stundenthema: Umkehrstellungen

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	10 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	Tönen des Mantras OM	Im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
			geistiger Ebene			Hilfsmittel, um bequem sitzen zu können	
Informationsphase	10 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)	Im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
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	Im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Atemübungen (Pranayama)	10 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	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Schwerpunkt/ Hauptteil	33 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	Zum Aufwärmen: einfache Variation des Sonnengrußes Angepasste Variationen von Hund/ stehende Vorwärtsbeuge	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Yogakissen; Matte	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
			lösen.				
Ausklang/ Cool down	10 Min.	Endentspannung	Entspannen im Liegen /Integration des Gelemtent/ Parasympatikus wird angeregt/ Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken zur Tiefenentspannung und Regeneration	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ progressive Muskelentspannung nach Jacobsen/ Phantasiereise/ Affirmationen	Gruppenübung: Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	
Abschluss	3 Min	Abschluß mit 3 x Om + Mantra + 1 Min. Stillephase	Ausgewogener Abschluss in der Gruppe Erlernen der Meditation	Tönen des Mantras Om	Auf der Yogamatte Im Sitzen	Sitzkissen, Matte	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	7 Min	Abschlußbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Gruppen- bzw. Einzelgespräch: Übungen für Zuhause werden empfohlen	Wie oben	Matte + Kissen	

8 B4 Stundenthema: Vorbeugen

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	10 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	Tönen des Mantras OM	Im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl.	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
			körperlicher und geistiger Ebene			weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können	
Informationsphase	5 Min	Schwerpunktthema heute: Vorbeugen: Halbe und ganze Vorwärtsbeuge	Grundlagenwissen vermitteln: Flexibilität in der Wirbelsäule, Dehnung der Körperrückseite und Faszien	Erläuterungen zu einzelnen, individuell angepassten Übungen und deren physiologischen Wirkungen	Im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
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	Im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Atemübungen (Pranayama)	10 Min	Bauchatmung; Vollatmung; längere Wechselatmung	Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane/ Atemmuster erkennen lernen	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung + längere Wechselatmung (5 Runden)	Im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Schwerpunkt/ Hauptteil	35 Min	Einfache Übungsreihe wie bekannt (Schwerpunkt: Vorwärtsbeugen)	Erlernen der Asanas zur Entspannung und für Körperbewußtsein, leichte körperliche Anstrengung um anschließend besser entspannen zu können, Dehnung von	Bauchmuskel- + Rückenmuskelübungen; Krokodilvariationen; Zum Aufwärmen: Sonnengruß; Vorwärtsbeugen: angepasste Variationen der halben und ganzen	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Yogakissen; Matte	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
			Muskeln und Gewebe, um Verspannungen zu lösen.	Vorwärtsbeuge, Rückbeugen (Kobra; einfache Heuschrecke); Standübungen			
Ausklang/ Cool down	10 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	Gruppenübung: Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	
Abschluss	3 Min	Abschluß mit 3 x Om + Mantra + 1 Min. Stillephase	Erlernen der Meditation	Tönen des Mantras Om	Auf der Yogamatte Im Sitzen	Sitzkissen, Matte	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	10 Min	Abschlussbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Gruppen- bzw. Einzelgespräch: Ermutigungen zum Üben Zuhause	Wie oben	Matte + Kissen	

9 B5 Stundenthema: Wiederholung der gesamten Grundreihe

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	10 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	3 x OM (Mantra)	Gemeinsamer Beginn: Ankommen auf körperlicher und	Tönen des Mantras OM	Im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
			geistiger Ebene			Hilfsmittel um bequem sitzen zu können	
Informationsphase	5 Min	Schwerpunktthema heute: Wiederholung der gesamten Grundreihe	Grundlagenwissen vermitteln: Was bewirken welche Übungen? Wiederholung	Erläuterungen der einzelnen Übungen und deren physiologischen Wirkungen	Im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
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	Im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Atemübungen (Pranayama)	10 Min	Bauchatmung; Vollatmung; längere Wechselatmung	Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane/ Atemmuster erkennen lernen	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung + längere Wechselatmung (5 Runden)	Im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Schwerpunkt/ Hauptteil	35 Min	Wiederholung der Grundreihe	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	Bauchmuskel- + Rückenmuskelübungen; Krokodilvariationen; Zum Aufwärmen: Sonnengruß; Sanfte Umkehrstellungen, Vorwärtsbeugen; Rückbeugen und Standübungen	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Yogakissen; Matte	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
			lösen.				
Ausklang/ Cool down	10 Min.	Endentspannung	Entspannen im Liegen /Integration des Gelemten/ Parasympathikus wird angeregt/ Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken zur Tiefenentspannung und Regeneration	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ progressive Muskelentspannung nach Jacobsen/ Phantasiereise/ Affirmationen	Gruppenübung: Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	
Abschluss	3 Min	Abschluß mit 3 x Om + Mantra + 1 Min. Stillephase	Ausgewogener Abschluss in der Gruppe Erlernen von Meditation	Tönen des Mantras Om	Auf der Yogamatte Im Sitzen	Sitzkissen, Matte	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	10 Min	Abschlussbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Gruppen- bzw. Einzelgespräch: Ermutigungen zum Üben Zuhause	Wie oben	Matte + Kissen	

10 Stundenthema: Erarbeiten einer individuellen Übungsreihe für zu Hause

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ankommen	10 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	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	2 Min	3X OM (Mantra)	Gemeinsamer Beginn: Ankommen auf körperlicher und geistiger Ebene	Tönen des Mantras OM	Im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel, um bequem sitzen zu können	
Informations- phase	10 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 v. Asanas + Meditation (Stress- management)	Erläuterungen zu einer sinnvollen, angepassten Übungsreihe	Im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
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	Im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Atemübungen (Pranayama)	5 Min	Bauchatmung; längere Wechselatmung	Vertiefung der Atmung	Längere Wechselatmung (5 Runden)	Im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden	
Schwerpunkt/ Hauptteil	35 Min	Einfache Übungsreihe aus dem bisher Gelerntem	Erlernen der Asanas zur Entspannung und für Körperbewußtsein, leichte körperliche Anstrengung um anschließend besser	Bauchmuskel- + Rückenmuskelübungen; Krokodilvariationen; Zum Aufwärmen: Sonnengruß; Vorwärtsbeugen; Rückbeugen (Kobra;	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Yogakissen; Matte	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien	Bemerkungen/ Ergänzungen
			entspannen zu können, Dehnung von Muskeln und Gewebe, um Verspannungen zu lösen.	einfache Heuschrecke); Standübungen			
Ausklang/ Cool down	10 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 Jacobsen/ Phantasiereise/ Affirmationen	Gruppenübung: auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden	
Abschluss	3 Min	Abschluß mit 3 x Om + Mantra + 1 Min. Stillephase	Ausgewogener Abschluss in der Gruppe Erlernen von Meditation	Tönen des Mantras Om	Auf der Yogamatte im Sitzen	Sitzkissen, Matte	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	10 Min	Abschluß-Besprechung: Wie geht es weiter mit Yoga?	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Gruppen- bzw. Einzelgespräch: Ermutigungen zum Üben Zuhause Übungsplakat wird ausgeteilt	wieoben	Matte + Kissen	

