

## Kurstitel: Hatha Yoga für Anfänger/Wiedereinsteiger mit dem Thema: Yin Yoga und Entspannung

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

Im „Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger mit dem Thema Yin Yoga und Entspannung“ werden die Asanas zwischen 3-5 Minuten gehalten, manchmal auch länger. Dazu werden oft Hilfsmittel genutzt, um die Asana so angenehm wie möglich zu machen, wenig bis keine Kraft zu verwenden und somit das Loslassen und damit das tiefe Dehnen zu schulen und zu fördern. Diese besondere Form der tiefen Dehnung spricht nicht nur unsere Muskeln, sondern insbesondere das tieferliegende Faszienewebe an. Somit können nicht nur Verspannungen im Körper gelöst werden, sondern durch die tiefe Dehnung wird der Parasympathikus aktiviert und der Körper erfährt eine tiefe Entspannung. Das lange Halten der Hatha Yin Yoga Asanas und die tiefe Dehnung wirken auch auf geistiger und emotionaler Ebene sehr besonders beruhigend und ausgleichend.

### Kurseinheit 1 Stundenthema: Einführung ins Hatha Yin Yoga, Was ist Stress?

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Begrüßung</b>	10 Min	3X 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 Yin und Hatha Yoga?	Gruppengespräch; Vorstellungsrunde im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel (Decken/ Kissen) um bequem sitzen zu können
<b>Ankommen</b>	10 Min	<b>Anfangsentspannung</b>	Ankommen und entspannen im Liegen Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung / Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	Geführte Entspannung im Liegen	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden
<b>Informationsphase</b>	10 Min	Vortrag: Was ist Yoga? Was ist Stress?	Grundlagenwissen des Hatha Yin Yoga vermitteln	Grundlagen: Säulen im Yoga (positives Denken + Meditation /Entspannung/ Asanas/ richtige Ernährung) Einführung in das Thema Stress: Was ist Stress? Wirkung auf die Rückwärtige Faszienkette	Frontalunterricht im Sitzen	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Atemübungen (Pranayama)</b>	5 Min	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung	Erlernen der Bauchatmung und spezieller Atemübungen Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung	Im Liegen, Sitzen und Stehen	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	35 Min	Einfache Übungsreihe	Erlernen der ersten Yoga Asanas zur Entspannung und Dehnung der Muskeln und des Fasziengewebes, um Verspannungen zu lösen. Fördert tieferes Körperbewusstsein und Körpergefühl.	Rückenrolle/ Hüftbeuger- und Beindehnübungen/ Schulter-/ Nackenübungen/ einfache Hatha Yin Yoga Asanas wie Schildkröte, (Unterstützter) Fisch, Raupe, Fersensitz, Zehensitz, Stellung des Kindes, mit vielen Entspannungseinheiten zum Nachspüren nach den Asanas	auf der Yogamatte	Yogamatten + Yogakissen vorhanden
<b>Ausklang / Cooldown</b>	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, ggf. Kissen + Decken vorhanden
<b>Abschluss</b>	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
<b>Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)</b>	8 Min	Abschlussbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Freude an Entspannung, Bewegung und Dehnung soll vermittelt werden. Üben Zuhause soll angeregt werden	Gruppen- bzw. Einzelgespräch: Wie war die Stunde? Übungen für Zuhause werden empfohlen	Wie oben	Wie oben

## Kurseinheit 2    Stundenthema: Einführung ins Hatha Yin Yoga, Umgang mit Stress

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Begrüßung  Yin Yoga, Faszien 2. Teil</b>	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
<b>Informationshase</b>	10 Min	Vortrag: Was ist Yoga? Umgang mit Stress - Yoga zur Entspannungsförderung	Grundlagenwissen des Yin und Hatha Yoga vermitteln; Wichtigkeit der Entspannung verstehen	3 primäre Entspannungsgesetze; Tensegrity Modell - zum Verständnis von Entspannung im Körper; Entspannungstechniken	Frontalunterricht im Sitzen am Boden	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden
<b>Ankommen, Einstimmung</b>	10 Min	Anfangsentspannung	Ankommen und entspannen im Liegen; Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden
<b>Atemübungen (Pranayama)</b>	10 Min	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollaratmung	Wiederholung: Bauchatmung und spezielle Atemübungen Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollaratmung	Im Liegen, Sitzen und Stehen	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	43 Min	Einfache Übungsreihe	Erlernen der ersten Yoga Asanas zur Entspannung und Dehnung der Muskeln und des Fasziengewebes, um Verspannungen zu lösen. Fördert tieferes Körperbewusstsein und Körpergefühl. Schwerpunkt heute: Armlinien (indirekt entspannen des Schulter-Nacken-Bereichs)	Wiederholung: Rückenrolle/ Hüftdehnungen/ Erlernen von einfachen Hatha Yin Yoga Asanas für die Armlinien: Drehhaltung, Schmetterlingsfisch, Öffnende Herzstellung, umarmende Flügel, öffnende Flügel und wie diese an den jeweiligen Körper angepasst werden können	Demonstration + Übung	Yogamatten + Yogakissen vorhanden; Evtl. Hilfsmittel Gurte, Decken
<b>Ausklang / Cooldown</b>	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, Kissen + Decken vorhanden
<b>Abschluss</b>	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	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden
<b>Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)</b>	3 Min	Abschlussbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Freude an Entspannung, Bewegung soll vermittelt werden Üben Zuhause soll angeregt werden	Gruppen- bzw. Einzelgespräch: Wie war die Stunde? Übungen für Zuhause werden empfohlen	Wie oben	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden

## Kurseinheit 3      Stundenthema: Einführung ins Hatha Yin Yoga, Vertiefung und Wiederholung Umgang mit Stress

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Begrüßung! Yin Yoga, Faszien 2. Teil</b>	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
<b>Informationshase</b>	10 Min	Vortrag: Was ist Yoga? Umgang mit Stress - Yoga zur Entspannungsförderung	Grundlagenwissen des Yin und Hatha Yoga vermitteln; Wichtigkeit der Entspannung verstehen	Wiederholung :3 primäre Entspannungsgesetze; Tensegrity Modell - zum Verständnis von Entspannung im Körper; Entspannungstechniken	Frontalunterricht im Sitzen am Boden	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden
<b>Ankommen, Einstimmung</b>	10 Min	Anfangsentspannung	Ankommen und entspannen im Liegen; Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden
<b>Atemübungen (Pranayama)</b>	10 Min	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung	Wiederholung: Bauchatmung und spezielle Atemübungen Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung	Im Liegen, Sitzen und Stehen	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	43 Min	Einfache Übungsreihe	Erlernen der ersten Yoga Asanas zur Entspannung und Dehnung der Muskeln und des Faszien Gewebes, um Verspannungen zu lösen. Fördert tieferes Körperbewusstsein und Körpergefühl. Schwerpunkt heute: Armlinien (indirekt entspannen des Schulter-Nacken-Bereichs)	Wiederholung: Rückenrolle/ Hüftdehnungen/ Erlernen von einfachen Hatha Yin Yoga Asanas für die Armlinien: Drehhaltung, Schmetterlingsfisch, Öffnende Herzstellung, umarmende Flügel, öffnende Flügel und wie diese an den jeweiligen Körper angepasst werden können	Demonstration + Übung	Yogamatten + Yogakissen vorhanden; Evtl. Hilfsmittel Gurte, Decken
<b>Ausklang / Cooldown</b>	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, Kissen + Decken vorhanden
<b>Abschluss</b>	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	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden
<b>Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)</b>	3 Min	Abschlussbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Freude an Entspannung, Bewegung soll vermittelt werden Üben Zuhause soll angeregt werden	Gruppen- bzw. Einzelgespräch: Wie war die Stunde? Übungen für Zuhause werden empfohlen	Wie oben	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden

## Kurseinheit 4 Stundenthema: Einführung ins Hatha Yin Yoga, Atmung und Entspannung

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Begrüßung</b>	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
<b>Informationsphase</b>	10 Min	Hatha Yin Yoga, Atmung und Entspannung	Grundlagenwissen des Yoga vermitteln: Entspannung, die Wirkung auf die Faszien und Atmung	Richtige Atmung: Warum durch die Nase ein- und ausatmen? Bauchatmung (Primäratmung), Funktionsweise des Zwerchfells; Brustatmung (Sekundäratmung) + Schlüsselbeinatmung (Tertiäratmung); Wirkung auf die Faszienketten: Laterallinien und tiefen Frontallinie (Körperseiten, Hüften und inneren Organe - Zusammenhang mit der Atmung)	Frontalunterricht im Sitzen	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden
<b>Ankommen</b>	10 Min	Anfangsentspannung	Ankommen und entspannen im Liegen Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden
<b>Atemübungen (Pranayama)</b>	10 Min	Einfache Bauchatmung / Yogische Vollatmung	Erinnerung / Wiederholung: Bauchatmung Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane	Wiederholung: Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung / Einführung der Wechselatmung	Im Liegen, Sitzen und Stehen	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	43 Min	Einfache Übungsreihe	Erlernen der ersten Yoga Asanas zur Entspannung und Dehnung der Muskeln und des Fasziengewebes, um Verspannungen zu lösen. Fördert tieferes Körperbewusstsein und Körpergefühl.	Wiederholung: Rückenrolle/ Hüftdehnungen/ Erlernen von einfachen Hatha Yin Yoga Asanas für die Körperseiten, die Hüften sowie tieferliegende Fasziensketten, z.B.: liegender Halbmond, Drache, schlafender Schwan, halber Schmetterling und wie diese an den jeweiligen Körper angepasst werden können	Demonstration + Übung	Yogamatten + Yogakissen vorhanden; Evtl. Hilfsmittel Gurte, Decken
<b>Ausklang / Cooldown</b>	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
<b>Abschluss</b>	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	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden
<b>Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)</b>	3 Min	Abschlussbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Freude an Entspannung, Bewegung soll vermittelt werden. Üben Zuhause soll angeregt werden	Gruppen- bzw. Einzelgespräch: Wie war die Stunde? Übungen für Zuhause werden empfohlen	Wie oben	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden

## Kurseinheit 5 Stundenthema: Einführung ins Hatha Yin Yoga, Vertiefung und Wiederholung Atmung und Entspannung

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Begrüßung</b>	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
<b>Informationsphase</b>	10 Min	Hatha Yin Yoga, Atmung und Entspannung	Grundlagenwissen des Yoga vermitteln: Entspannung, die Wirkung auf die Faszien und Atmung	Wiederholung und Vertiefung :Bauchatmung (Primäratmung), Funktionsweise des Zwerchfells; Brustatmung (Sekundäratmung) + Schlüsselbeinatmung (Tertiäratmung); Wirkung auf die Faszienketten: Laterallinien und tiefen Frontallinie (Körperseiten, Hüften und inneren Organe - Zusammenhang mit der Atmung)	Frontalunterricht im Sitzen	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden
<b>Ankommen</b>	10 Min	Anfangsentspannung	Ankommen und entspannen im Liegen Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden
<b>Atemübungen (Pranayama)</b>	10 Min	Einfache Bauchatmung / Yogische Vollatmung	Erinnerung / Wiederholung: Bauchatmung Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane	Wiederholung: Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung / Vertiefung der Wechselatmung	Im Liegen, Sitzen und Stehen	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	43 Min	Einfache Übungsreihe	Erlernen der ersten Yoga Asanas zur Entspannung und Dehnung der Muskeln und des Fasziengewebes, um Verspannungen zu lösen. Fördert tieferes Körperbewusstsein und Körpergefühl.	Wiederholung: Rückenrolle/ Hüftdehnungen/ Erlernen von einfachen Hatha Yin Yoga Asanas für die Körperseiten, die Hüften sowie tieferliegende Faszienketten, z.B.: liegender Halbmond, Drache, schlafender Schwan, halber Schmetterling und wie diese an den jeweiligen Körper angepasst werden können	Demonstration + Übung	Yogamatten + Yogakissen vorhanden; Evtl. Hilfsmittel Gurte, Decken
<b>Ausklang / Cooldown</b>	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
<b>Abschluss</b>	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	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden
<b>Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)</b>	3 Min	Abschlussbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Freude an Entspannung, Bewegung soll vermittelt werden. Üben Zuhause soll angeregt werden	Gruppen- bzw. Einzelgespräch: Wie war die Stunde? Übungen für Zuhause werden empfohlen	Wie oben	Yogamatte, ggf. Kissen + Decken vorhanden

## Kurseinheit 6    Stundenthema: 5 Elemente der TCM - Metall, Meridiane: Lunge und Dickdarm / Einführung Hatha Yin Yoga

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Begrüßung</b>	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
<b>Informationshase</b>	10 Min	Die 5 Elemente im Yin Yoga und in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) - Metall, Meridiane: Lunge und Dickdarm; Was ist Qi (Lebensenergie)?	Grundlagenwissen vermitteln: 5 Elemente der TCM kennen lernen, mit dem ersten Element Metall, damit verbunden erlernen und verstehen von Entspannungsübungen; Kennenlernen des Qi-Flusses im Körper	Yin Yoga und die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) - 5 Elemente in der TCM mit den zugehörigen Meridianen, in denen das Qi (die Lebensenergie fließt) und Eigenschaften kennen lernen, erstes Element: Metall mit Lungen- und Dickdarmmeridian	Frontalunterricht im Sitzen	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können
<b>Ankommen</b>	10 Min	Anfangsentspannung	Ankommen und entspannen im Liegen Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen
<b>Atemübungen (Pranayama)</b>	10 Min	Einfache Bauchatmung / Yogische Vollatmung /Yin Yoga Atemsequenz mit Bewegung	Erinnerung/Wiederholung: Bauchatmung Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane	Wiederholung: Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung / Hatha Yin Yoga Atemsequenz mit Bewegung	Im Sitzen und Stehen	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	43 Min	Einfache Übungsreihe	Erlernen von Yoga Asanas zur Entspannung und Dehnung der Muskeln und des Faszien Gewebes, um Verspannungen zu lösen. Fördert tieferes Körperbewusstsein und Körpergefühl.	Wiederholung: Rückenrolle/ Hüftdehnungen/ Erlernen von einfachen Hatha Yin Yoga Asanas für das Element Metall: Drehhaltung, Schmetterlingsfisch, Schnürsenkel mit Armdehnung, umarmende Flügel, liegende Katze und wie diese an den jeweiligen Körper angepasst werden können	Demonstration, Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Evtl. Hilfsmittel Yogakissen; Wand
<b>Ausklang/ Cooldown</b>	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, Kissen + Decken
<b>Abschluss</b>	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	Yogamatte, Kissen + Decken
<b>Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)</b>	3 Min	Abschlussbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Übungen für Zuhause werden empfohlen	Gruppen- bzw. Einzelgespräch	Wie oben

## Kurseinheit 7    Stundenthema: 5 Elemente der TCM - Wasser, Meridiane: Blase und Nieren / Einführung Hatha Yin Yoga

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Begrüßung</b>	2 Min	3X Mantra (Om)	Gemeinsamer Beginn: Ankommen auf körperlicher und geistiger Ebene	Tönen des Heiklanges / Mantras OM	im Sitzen am Boden	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können
<b>Informationshase</b>	10 Min	Die 5 Elemente im Yin Yoga und in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) - Wasser, Meridiane: Blase und Nieren - Entspannung / Stress. kurz: Erklärung des Wirkzusammenhangs zwischen Stress und Yoga. Erläuterungen zu verschiedenen Entspannungsmethoden	Grundlagenwissen vermitteln: 5 Elemente der TCM kennen lernen, mit dem zweiten Element Wasser, damit verbunden erlernen und verstehen von Entspannungsübungen	Yin Yoga und die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) - 5 Elemente in der TCM mit den zugehörigen Meridianen und Eigenschaften kennen lernen, zweites Element: Wasser mit Blasen- und Nierenmeridian	Frontalunterricht im Sitzen	Matten und Decken evtl. weitere Hilfsmittel um bequem sitzen zu können
<b>Ankommen</b>	10 Min	Anfangsentspannung	Ankommen und entspannen im Liegen /Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden
<b>Atemübungen (Pranayama)</b>	10 Min	Yoga Atem Sequenz mit einer Bewegung für den unteren Körperbereich	Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane / Spüren des Unteren Körperbereichs und verstehen des Qi-Flusses im Körper	Wiederholung: Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung + Wechselatmung	Im Sitzen	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	43 Min	Einfache Übungsreihe	Erlernen von Yoga Asanas zur Entspannung und Dehnung der Muskeln und des Faszien Gewebes, um Verspannungen zu lösen. Fördert tieferes Körperbewusstsein und Körpergefühl.	Rückenrolle/ Hüftbeuger- und Bein dehnübungen/ Dehnung der Beinrückseiten im Liegen mit Gurt; einfache Hatha Yin Yoga Asanas wie Schildkröte, Sphinx, Seehund, Fersensitz, Zehensitz, Stehende Vorbeuge, Stellung des Kindes, mit vielen Entspannungseinheiten zum Nachspüren nach den Asanas	auf der Yogamatte	Yogamatten + Yogakissen, Gurt oder Gürtel vorhanden
<b>Ausklang/ Cooldown</b>	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/ Phantasie reise/ Affirmationen	Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden
<b>Abschluss</b>	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
<b>Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)</b>	3 Min	Abschlussbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Übungen für Zuhause werden empfohlen	Gruppen- bzw. Einzelgespräch:	Wie oben

## Kurseinheit 8    Stundenthema: 5 Elemente der TCM - Holz - Meridiane: Leber und Gallenblase / Einführung Hatha Yin Yoga

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Begrüßung</b>	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
<b>Ankommen</b>	10 Min	Anfangsentspannung	Ankommen und entspannen im Liegen /Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden
<b>Informationsphase</b>	10 Min	Die 5 Elemente im Yin Yoga und in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) - Holz, Meridiane: Leber und Gallenblase - Flexibilität der Hüften und der Körperseiten	Grundlagenwissen vermitteln: 5 Elemente der TCM kennen lernen, mit dem dritten Element Holz, damit verbunden Wahrnehmung von Hüftgelenken Körperseiten	Yin Yoga und die TCM; drittes Element: Holz mit Leber- und Gallenblasenmeridian; Übung zum Spüren der Hüften	Frontalunterricht im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden
<b>Atemübungen (Pranayama)</b>	10 Min	Bauchatmung; Vollatmung; Wechselatmung	Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane	Einfache Bauchatmung / Yogische Vollatmung + Wechselatmung	Im Sitzen	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	43 Min	Einfache Übungsreihe (Schwerpunkt Hüfte + Körperseiten)	Erlernen von Hatha Yin Yoga Asanas zur Entspannung und Dehnung der Muskeln und des Faszien Gewebes, um Verspannungen zu lösen. Fördert tieferes Körperbewusstsein und Körpergefühl.	Rückenrolle/ Hüftbeuger- und Bein dehnübungen/ einfache Yoga Asanas wie Libelle mit Seitbeuge, Quadrat, Drache, Schlafender Schwan, Reh. Viele Entspannungsg- einheiten zum Nachspüren nach den Asanas	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Yogamatte, Evtl. Hilfsmittel Yogakissen, Blöcke, Stuhl od. Hocker;
<b>Ausklang/ Cooldown</b>	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/ Phantasie reise/ Affirmationen	Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden
<b>Abschluss</b>	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
<b>Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)</b>	3 Min	Abschlussbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Übungen für Zuhause werden empfohlen	Gruppen- bzw. Einzel- gespräch:	Matte + Kissen

Kurseinheit 9    Stundenthema: 5 Elemente der TCM - Feuer, Meridiane: Herz, Dünndarm, Perikard und Dreifacherwärmer / Einführung Hatha Yin Yoga

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Begrüßung</b>	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
<b>Ankommen</b>	10 Min	Anfangsentspannung	Ankommen und entspannen im Liegen /Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Shavasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden
<b>Informationsphase</b>	10 Min	Die 5 Elemente im Yin Yoga und in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) - Feuer, Meridiane: Herz und Dünndarm, Perikard und Dreifacherwärmer	Grundlagenwissen vermitteln: 5 Elemente der TCM kennen lernen, mit dem vierten Element Feuer	Yin Yoga und die TCM; viertes Element: Herz- und Dünndarm-, Perikard- und Dreifacherwärmermeridian; Meridianklopfmassage	Frontalunterricht im Sitzen	Matten, Decken, Kissen vorhanden
<b>Atemübungen (Pranayama)</b>	10 Min	Bauchatmung; Vollatmung; längere Wechselatmung	Vertiefung der Atmung/ Spüren der Atemorgane/ Atemmuster erkennen lernen	Einfache Bauchatmung/ Yogische Vollatmung + längere Wechselatmung (3- 5 Runden)	Im Sitzen	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	43 Min	Einfache Übungsreihe	Erlernen von Hatha Yin Yoga Asanas zur Entspannung und Dehnung der Muskeln und des Faszien Gewebes, um Verspannungen zu lösen. Fördert tieferes Körperbewusstsein und Körpergefühl.	Rückenrolle/ Hüftbeuger- und Bein dehnübungen/ Hatha Yin Yoga Asanas wie z.B. Schmetterlingsfisch, Zehensitz und Fersensitz mit Dehnung der Arme und Handgelenke, Schulter-Nacken-Dehnung im Schnürsenkel, öffnende Herzstellung mit Drehung, Stellung des Kindes, Regenbogenbrücke, mit vielen Entspannungseinheiten zum Nachspüren nach den Asanas	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Yogamatte, weitere Hilfsmittel wie Yogakissen, Blöcke
<b>Ausklang/ Cooldown</b>	10 Min.	Endentspannung „Savasana“	Entspannen im Liegen / Integration des Gelernten / Parasympathikus wird angeregt/ Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken zur Tiefenentspannung und Regeneration	Savasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ progressive Muskelentspannung nach Jacobsen/ Phantasie reise/ Affirmationen	Gruppenübung : Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden
<b>Abschluss</b>	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
<b>Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)</b>	3 Min	Abschlussbesprechung	Einzelprobleme besprechen; Üben Zuhause soll angeregt werden	Übungen für Zuhause werden empfohlen	Gruppen- bzw. Einzelgespräch:	Matte + Kissen

## Kurseinheit 10    Stundenthema: 5 Elemente der TCM - Erde, Meridiane: Magen und Milz / Einführung Hatha Yin Yoga

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Begrüßung</b>	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
<b>Ankommen</b>	10 Min	Anfangsentspannung „Savasana“	Ankommen und entspannen im Liegen / Erlernen von Entspannungslagen und Anpassung an den jeweiligen Teilnehmer	Savasana (Entspannungshaltung im Yoga) + geführte Entspannung/ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	Geführte Entspannung im Liegen	Matten, Decken, Kissen vorhanden
<b>Informationsphase</b>	10 Min	Die 5 Elemente im Yin Yoga und in der TCM - Erde, Meridiane: Magen und Milz - außerdem Abschluss des Kurses: Erarbeitung einer individuellen Übungsreihe für zu Hause	Grundlagenwissen vermitteln: 5 Elemente der TCM kennen lernen, mit dem fünften Element Erde. Welche Reihenfolge der Asanas ist zu beachten / Wichtigkeit von Regelmäßigem Üben v. Asanas + Meditation (Antistress-Management)	Yin Yoga und die TCM; fünfte Element Erde: Magen- und Milzmeridian; Erläuterungen zu einer sinnvollen, angepassten Übungsreihen	Frontalunterricht im Sitzen	Wie gehabt
<b>Atemübungen (Pranayama)</b>	10 Min	Bauchatmung; Vollatmung; längere Wechselatmung	Vertiefung der Atmung / Spüren der Atemorgane/ Atemmuster erkennen lernen	Einfache Bauchatmung / Yogische Vollatmung + Wechselatmung oder Yin Yoga Atemsequenz	Im Sitzen	

Phase	Zeit	Thema	(Teil-) Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	43 Min	Einfache Übungsreihe aus dem bisher Gelernten	Erlernen von Hatha Yin Yoga Asanas zur Entspannung und Dehnung der Muskeln und des Faszien Gewebes, um Verspannungen zu lösen. Fördert tieferes Körperbewusstsein und Körpergefühl.	Rückenrolle/ Hüftbeuger- und Bein dehnübungen/ Hatha Yin Yoga Asanas wie z.B. Libelle, Schnecke, Sphinx, Seehund, Regenbogenbrücke, mit vielen Entspannungseinheiten zum Nachspüren nach den Asanas	Demonstration Didaktik: Einzel-/ Gruppenübung	Yogakissen; Matte
<b>Ausklang/ Cooldown</b>	10 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 Jacobsen/ Phantasie reise/ Affirmationen	Gruppenübung : Auf der Yogamatte im Liegen	Yogamatte + Decken vorhanden
<b>Abschluss</b>	2 Min	Abschluss mit 3 x Om + Mantra + 1 Min. Stillephase	Ausgewogener Abschluss in der Gruppe	Tönen des Heilklanges Om	Auf der Yogamatte im Sitzen	Sitzkissen, Matte
<b>Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)</b>	3 Min	Abschlussbesprechung 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? Austeilen der Handouts an die Teilnehmer in Form des Yoga Vidya Übungsplans	Gruppen- bzw. Einzelgespräch	Matte + Kissen