

Willkommen zu meinem Yogastunden- Blueprint

Ich habe hier zusammengefasst, was ich im Laufe der Jahre gelernt habe über das Erstellen einer in sich runden Yogastunde. Das ist sozusagen meine Mind-Map.

Ich habe die Unterrichtsprinzipien des ganzheitlichen Sivananda Yoga zugrunde gelegt. Das heißt aber nicht, dass ich mich immer 100% ig daran halte oder dass ich extrem dogmatisch damit bin! Auch du hast womöglich in einer anderen Tradition gelernt (oder mehreren) und erkennst hier und da Unterschiede...

Wie du eine Yogastunde oder ein ganzes Kurskonzept erstellst, wird schon in deiner Yogalehrer Ausbildung behandelt. Und doch, gerade am Anfang stehst du vielleicht da und hast keine Idee, wie du das alles umsetzen kannst.

Ein paar Vorlagen zu haben ist immer gut, und einen Blueprint wie diesen hier, noch besser! Damit es dir leichter von der Hand geht und du nichts wichtiges vergisst!

1. Ziel

Welches Ziel verfolgst du? Eine Yogastunde sollte immer ein Ziel oder so etwas wie einen roten Faden haben. Sonst fühlt sie sich an wie eine zusammengewürfelte Gymnastikstunde oder was weiß ich..... eckig! Ja, eckig - jedenfalls nicht rund.

Wähle ein Ziel aus folgenden Bereichen:

Physiologisch	Geistig
Emotional	Saisonal

Physiologisch kann sein:

Arbeit auf eine Asana hin,

Arbeit auf eine Peak Asana hin,

Fokus auf bestimmte Körperteile und Regionen,

Linderung für bestimmte körperliche Beschwerden,

Stressreduktion.

Geistig kann sein: Yogatheorie, Yoga Philosophie, Yoga Mythologie, Achtsamkeit und Meditation.

Emotional kann sein: Vermittlung von Frieden, Geborgenheit, Einheit, Freude und Mitgefühl.

Saisonal kann sein: Themen des Frühjahrs, Sommers, Herbst und Winters, andere Themen im Jahreskreis.

...andere Bereiche sind auch denkbar, vor allem, wenn dein Unterricht sehr speziell ist. Ich habe es hier mal ganz allgemein gehalten! Du kannst ein Thema selbstverständlich auch über mehrere Wochen unterrichten.

2. Wer sind deine Teilnehmer?

Kinder,	gesund & fit	Anfänger
Teenager	beeinträchtigt	Geübte
Erwachsene	Männer	Sportliche
Senioren	Frauen	Fortgeschrittene.....

.....
.....
.....

3. Welcher Unterrichtsstil?

Was ist sinnvoll für deine Yogastunde? Eher dynamisches Üben? Eher statisches Halten? Sanft oder fordernd? Viel Pranayama oder wenig? Wohin geht die Konzentration?

4. Methode

Wähle aus den dir zur Verfügung stehenden Methoden die passenden aus:

Pranayama, Asana, Flows, Achtsamkeitsübungen, Affirmationen, Meditationen, Mantras, Entspannungstechniken.

5. Reihenfolge

Nun bringe die einzelnen Übungen in eine sinnvolle Reihenfolge!

Im Sivananda Yoga ist eine bestimmte Reihenfolge vorgesehen:

Begrüßung

Mantra

Anfangsentspannung

Pranayama

Aufwärm- und Vorbereitungsübungen

Asanas

Endentspannung und eventuell noch eine Meditation.

6. Rahmen

Begrüßung, Anfangsentspannung, Mantra

Pranayama

Pavanmuktasana,
Karana

Aufwärmübungen, Flow

Vorbereitung für
eine bestimmte Asana

Asanas

Umkehrhaltung
Vorwärtsbeuge
Rückbeuge
Drehhaltung
Seitbeuge
Balanceübung

Meditation und Endentspannung

Mantra, Affirmation, etc.

Musik, Klang, Hilfsmittel

Ich möchte aus dem YogaVidya Yogalehrer Handbuch zitieren:
"HathaYoga ist zwar auch eine ausgezeichnete Übung zur
Entwicklung von Flexibilität, Muskelstärke, Kreislauf etc. Aber in
der Hauptsache ist eine Yogastunde eine Gelegenheit für den
Yogaschüler, zum ursprünglichen Gefühl der Einheit, der
Ganzheit, der Vollkommenheit zurückzukehren."

In diesem Sinne, ganz viel Freude beim Yoga Unterrichten
wünscht dir

Andrea

