Yoga Workshop

ENDLICH WIEDER GUT SCHLAFEN

ANDREA PASSBACH

SOFORT UMSETZBAR MEHRFACH ERPROBT FÜR ANFÄNGER GEEIGNET

www.HathaFive.com

Inhalt

- ÜBER DEN WORKSHOP
- ABLAUF
- ANZEIGEN- UND FLYERTEXT
- VORTRAG
- 120 MIN. YOGASTUNDE, A UND B VERSION
- PHANTASIEREISE UND MUDRA
- ANMELDELISTE/INTERESSENTENLISTE

Über den Workshop

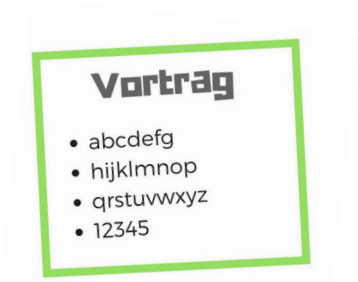
Dieser Workshop ist besonders gut für Anfänger geeignet. Alle Übungen sind leicht auszuführen, wirken ausgleichend und beruhigend, bzw. entspannend.
Die Übungsreihe besteht aus sanften Elementen.
Ich empfehle dir, maximal 8-10 Teilnehmer in den Workshop zu nehmen, damit du auf jeden auch einmal eingehen kannst und den Raum gut zu heizen. Stelle eventuell ein paar Trauben, Rosinen und Nüsse bereit. Und natürlich Tee.

Lizenzbedingungen: Die Inhalte dieses Dokumentes sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen nur in bestimmungsgemäßer Weise verwendet werden, insbesondere für eigene Anschauungs- oder Unterrichtszwecke des Lizenznehmers. Gestattet ist: die Speicherung der Inhalte in erforderlichem Umfang auf PCs/Tablets/Mobilgeräten und/oder sonstigen Endgeräten. Die Nutzung der Inhalte für den Unterricht des Lizenznehmers. Papier-Ausdrucke für die Teilnehmer des Lizenznehmers sind auszugsweise erlaubt, eine Weitergabe digitaler Kopien an Unterrichtsteilnehmer hingegen nicht. Auch eine sonstige Weitergabe an Dritte, beispielsweise für fremde Unterrichtszwecke, ist nicht gestattet. Auch kein Weiterverkauf. Verletzungen der Lizenzbedingungen führen zur sofortigen Abmahnung. Für Fehler in dem Dokument wird keine Haftung übernommen.

MEIN Ablauf

Zu Beginn, wenn alle Teilnehmer da sind, setzen wir uns erstmal mit einer Tasse Tee in einen Kreis oder Sitzgruppe und ich frage reihum, warum jeder gekommen ist und welche speziellen Schlafprobleme er/ sie hat.
In der Regel sind hier alle sehr offen, denn an Schlafproblemen ist nichts Peinliches.
Ich frage, um während des Workshops gezielt auf einzelne Aspekte und Teilnehmer eingehen und individuelle Tipps geben zu können.

Dann beginne ich meinen Vortrag. Für die anschließende Yogastunde benötige ich ca. 100-120 Minuten, das heißt, für die Einführungsrunde inklusive Vortrag bleibt knapp eine Stunde Zeit.



Das Skript für den Vortrag besteht aus Stichpunkten. Lies es vorher durch und informiere dich über einzelne Punkte, die dir vielleicht unklar sind.

Nicht vergessen: sobald auch nur ein einziger Yoga-Neuling dabei ist, stelle klar, daß jeder nach eigenem Gefühl übt, dass Haltungen jederzeit verlassen werden dürfen, dass durch die Nase geatmet wird, dass Fragen gestellt werden dürfen und dass zwischendurch auch getrunken werden darf.

Zum Ende der Yoga-Einheit, zur Endentspannung, liegen alle auf dem Rücken in Savasana, oder in einer entsprechenden Entspannungshaltung. Leite die Tiefenentspannung ein. Du kannst vorher oder nachher das Shakti-Mudra zeigen und üben.

Beende den Workshop mit einem Mantra, oder zumindest mit OM und frage die Teilnehmer, wie es jedem jetzt geht.

Bevor deine Teilnehmer gehen, frage sie, ob sie Interesse an einer regelmäßigen Kursteilnahme haben und ob du sie erinnern darfst, wann der nächste Kurs beginnt. Notiere dir das oder lege eine E-Mail Liste aus, in die man sich eintragen kann.
Die beste Zeit, diesen Workshop durchzuführen ist übrigens nachmittags, vor dem Abendessen.

Anzeigen-/Flyer Text

Hier ist die Beschreibung des Workshops. Du darfst diesen Text gerne verwenden. Fülle Ort, Zeit und Gebühr selber aus. Den Text kannst du für deine Webseite, Flyer, Facebook oder sonstige Werbe-Anzeigen nutzen. Ich empfehle dir, ein Bild beizufügen (achte bitte unbedingt auf Bildrechte!).

Beschreibung:

Endlich wieder gut schlafen

In diesem Workshop lernst Du spielerisch und achtsam wie Du Dich durch gezielte Yoga-Übungen auf eine erholsame Nacht vorbereiten kannst. Wir üben, durch Yoga nicht nur körperlich stärker und flexibler zu werden, sondern beruhigen auch unseren Geist durch eine sanfte und ausgleichende Yogapraxis. Denn guter Schlaf macht nicht nur schön, schlank, stark und schlau - guter Schlaf kann noch viel mehr. Tipps und Anregungen rund um das Thema Schlaf.

Termine:
Uhr
Ort:
Kosten:
Der Workshop ist für alle, auch für Yoga-Neulinge geeignet. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.
Reserviere Dir eine Matte und melde Dich schnell an! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

(Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir kein Heilversprechen geben.)

Du kannst dir diese Datei komplett ausdrucken. Ergänze Übungen, wenn sie passend sind und du gute Erfahrungen damit hast. Ich wünsche dir viel Freude beim Durchführen und viel Erfolg!

Liebe Grüße,
Sanatani Dasi

Mehr Info findest du auf HathaFive.com!

Vortrag

(bitte vorher durchlesen und die unklaren Begriffe nachlesen, oder googeln!)

1.Fakten:

- jeder 3. Deutsche schläft schlecht. Sogenannte sensible Schläfer
- jeder 2. schläft mindestens einmal im Monat schlecht
- jeder 9. schläft dreimal pro Woche mit Problemen
- jeder 5. sagt, dass er stets ziemlich schlecht schläft
- ⅔ kennen Durchschlafprobleme

Unser Leben ist ein übermüdetes Leben geworden.
Schlecht schlafen: schlecht einschlafen, schlecht durchschlafen, zu früh aufwachen, gar nicht schlafen.
Erschöpfungsschlaf.
Nicht erholsamer Schlaf.

Schlechter Schlaf fällt auf, wenn wir tagsüber müde werden, abbauen.
Wird oft als normal hingenommen.

Dramatische Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit:
Immunsystem arbeitet schlechter
Wachstumshormone nehmen ab
Hautbild verschlechtert sich
Regeneration verlangsamt sich
Regulationssysteme des Körpers (Hormone, Reparatur in der Nacht) bauen ab
Gedächtnis lässt nach
Stimmung ermattet

Mit wiederum dramatischen Folgen im beruflichen, sozialen und privaten Bereich und Milliarden Kosten für die Krankenkassen.
Herzinfarkte, Schlaganfälle, Diabetes, Bluthochdruck, Burnout und Depressionen, schlechte Wundheilung, höhere Infektanfälligkeit, Übergewicht, schlechtes Hautbild, Demenz uvm. werden begünstigt.

2. Was ist Schlaf?

- ein anderer Bewusstseinszustand
- anderes Verhalten wird gezeigt
- dauert in der Regel einigen Stunden an
- es ist fast, als lebe man in verschiedenen Welten
- man ist von der Umwelt abgeschottet
- wird erst bewusst wahrgenommen, wenn es Probleme gibt
- Schlaf als aktiver, in Zyklen ablaufender Prozess (90 Min. Zyklen mit mehreren Phasen)
- es gibt verschiedene Schlafstadien (5 Stadien, die einen Schlafzyklus bilden, 4-5 pro Nacht)
- diese Stadien laufen in Zyklen ab (in der ersten Hälfte der Nacht tiefere Stadien, zum Ende des Schlafes hin schnellere Phasenwechsel, weniger tief, mehr Träume, REM)
- im Laufe der Nacht durchlaufen wir mehrere dieser Zyklen
- zwischen den einzelnen Zyklen sind wir kurz wach

2. Was kann Schlaf mir gutes tun?

- Schlaf beeinflusst die Hautalterung, gute Schläfer sind eher mit ihrem Aussehen zufrieden
- Menschen in ausgeschlafenem Zustand werden als attraktiver, gesünder und weniger müde bewertet als die gleichen Menschen auf Fotos, nachdem sie eine Nacht nicht geschlafen hatten
- Schlaf verbessert die Gedächtnisleistung, durch einen höheren Anteil von Tiefschlaf reduziert sich die Anzahl von falschen Erinnerungen
- im Schlaf trainieren wir Bewegungsabläufe, Probanden einer Studie konnten eine Abfolge von Bewegungen (Drücken von Knöpfen in einer bestimmten Reihenfolge abhängig von Tonfolgen) besser lernen, wenn ihnen die Tonfolge während des Tiefschlafs vorgespielt wurde
- Schlaf verbessert sportliche Leistungen, Sprintgeschwindigkeit, Treffgenauigkeit und Reaktionsgeschwindigkeit erhöhen sich
- Schlaf macht schlank. Probandinnen, die fünf oder weniger Stunden pro Nacht schlafen, weisen ein um 15% höheres Risiko für Fettleibigkeit auf, im Vergleich zu denen, die sieben Stunden pro Nacht schlafen - dieser Effekt besteht trotz geringerer Nahrungsaufnahme der Kurzschläferinnen
- Schlaf verbessert das Immunsystem, sogar der Impfschutz verbessert sich
- Schlaf schützt vor Demenz, das Ausmaß der Schlaffragmentation steht in Zusammenhang mit dem Abbau der kognitiven Leistung
- im Schlaf wird das meiste Wachstumshormon ausgeschüttet, die größte Menge HGH wird während der ersten Nachthälfte ausgeschüttet (ca.1 Std. nach Schlafbeginn), HGH spielt auch bei der Bildung von Muskeln und der Regulation des Stoffwechsels eine wichtige Rolle.

Wir schlafen also um:

Energie zu sparen
zu wachsen
das Gedächtnis zu konsolidieren
den Körper zu regenerieren
die Wundheilung zu fördern
das Immunsystem aufrecht zu erhalten.

4. Schon gewusst?

- ⅓ unseres Lebens schlafen wir
- es gibt mehr als 10 Mio. Schlafgestörte in Deutschland
- wichtig ist nicht nur die Länge, sondern auch die Tiefe des Schlafs
- Herkömmliche Heilmethoden wie: Medikamente, Schlaftraining und CPAP sind langwierig, teuer und oft ineffektiv, manche bergen Nebenwirkungen!

Nicht erholsamer Schlaf ist in der Bevölkerung weit verbreitet und so individuell wie ein Fingerabdruck.

5. Gründe für Schlafstörungen:

- Hektik, dichte Reizbelastung, Stress
- Veränderte Lebenssituationen, Lebensereignisse
- Sorgen und Ängste
- Unregelmäßige Tagesabläufe
- Schichtarbeit
- Künstliches Licht
- Unzureichende Ernährung (Mangel von Tryptophan und GABA, Einnahme von Koffein, Tabak, Alkohol, Schokolade, Aspirin, Paracetamol, die Melatonin hemmen. Zu wenig essen führt zu Absacken des Blutzuckers und Bildung von Cortisol und Adrenalin. Mangel von Calcium und Magnesium, Folsäure, Eisen, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin E (Restless Leg Syndrom!), Lebensmittelallergien oder Schadstoffbelastung stören den Schlaf durch Sodbrennen, Luftnot und Verdauungsprobleme) Anmerkung: Aminosäuren Tryptophhan und GABA nötig für die Bildung von Melatonin und Serotonin. Zu wenig Serotonin begünstigt Schlafapnoe-Syndrom. Diese Aminosäuren sind z.B. in Käse und Nüssen enthalten, eine handvoll Studentenfutter am Abend deckt den Bedarf für die Nacht!
- Schilddrüsenfehlfunktionen (zu hoch, zu niedrig)
- Hormonelle Ursachen (Nebennieren erschöpfen bei zu viel Stress (Cortisolfatigue), zu wenig schlafregulierendes Östrogen und Progesteron, besonders in der Menopause oder vor der Menstruation)
- Zu wenig Bewegung
- Zu wenig Wasser trinken
- Ungünstige räumliche Schlafbedingungen
- Partner, der schnarcht
- Selber schnarchen

Es etablieren sich mit der Zeit Schlafprobleme.
Häufig damit einhergehend, die Angst vor dem Nicht-Schlafen-können.
Ein Kreislauf entsteht.

Tipp: Sieh dir die Organuhr aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) an, belastete Organe können laut TCM zu Aufwachen in der Nacht führen.

6. Was sind die Maßnahmen?

- Erkennen, welche Ursachen vorliegen
- Gesundheits-Check beim Arzt: Hormonbestimmung
- “Regeln der Schlafhygiene” (Google)
- kognitives Verhaltenstraining (Schlaftagebuch, Rituale, etc.) mit dem Ziel, eine neue Schlafkultur zu manifestieren
- Tabletten (Nebenwirkungen, Suchtgefahr)
- Drogen (Nebenwirkungen, Suchtgefahr)

Außerdem helfen:

- Hypnose
- Selbsthypnosetechniken
- Entspannungstechniken
- Gedankenhygiene, positives Denken
- ausgewogene Ernährung
- Johanniskraut
- Regelmäßige Entgiftungskur (z.B. mit Bentonit, Zeolith)
- InPulser Technologie
- Fußreflexzonenmassage

Einiges davon deckt die regelmäßige Hatha Yoga Praxis ab!

7. Zusammenfassung:

- Schlaf ist ein aktiver, in 90-Minuten-Zyklen ablaufender Prozess
- Tiefschlaf findet nur in der ersten Hälfte der Nacht statt, 50-60% der Nacht besteht aus Leichtschlaf
- Mehrmaliges Aufwachen gehört zu einem gesunden Schlaf und geht meist mit größeren Bewegungen einher, die notwendig für eine ausreichende Durchblutung sind
- Der Körper reguliert den Schlafverlust durch die Schlafqualität, nicht durch die Schlafquantität
- Das Befinden am Tage ist von einer Vielzahl von Faktoren abhängig. Ausreichende Tagesaktivität stellt eine notwendige Bedingung für einen gesunden Nachtschlaf dar
- Frühes zu Bett gehen führt in der Regel zu frühem Erwachen. Das erste Drittel des Schlafs mit seinem überwiegenden Tiefschlafanteil tritt unabhängig vom Einschlafzeitpunkt auf
- Die Schlafdauer ist individuell sehr unterschiedlich. Auch normale Acht-Stunden-Schläfer können ihre Schlafdauer relativ unproblematisch auf 5-6 Stunden kürzen
- Ein Power-Nap, ein Schläfchen zur Mittagszeit steigert u.a. die Konzentration von Serotonin im Blut, ein Hormon, das die Stimmung hebt.

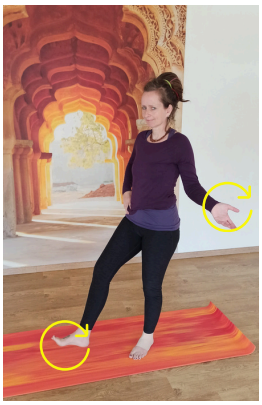
Es folgt die Yogastunde mit Tipps und Übungen, die den Schlaf fördern können, aus yogischer Sicht.

Yogastunde A

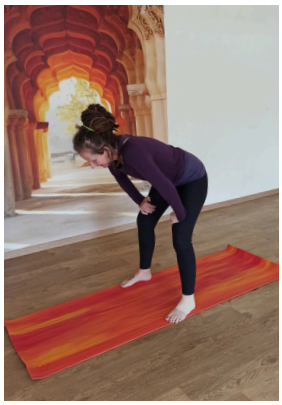
(mit Mondgruß, eher für geübte Teilnehmer)

- Anfangsentspannung, Autosuggestion
- Text: Lasse nun den Alltag außerhalb des Yogaraumes und komme ganz zu dir. Lasse deine Gedanken kommen und wieder gehen, lasse sie wie die Wolken am Himmel vorbeiziehen. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Fühlen. Nun lasse vor deinem inneren Auge das Bild eines Sees entstehen. Schau dich um. Male dir die Umgebung genau aus. du setzt dich am Seeufer nieder und machst es dir bequem. Es geht dir gut.....
- (OM)
- Stehen
- Pavanmuktasana, alle Gelenke bewegen, kreisen, auch Hüfte und Kopf
- Tadasana
- HA-Atmung, in Gedanken kann jeder Teilnehmer für sich etwas “rauslassen”
- Chandra Namaskar 20 Minuten
- Entspannung (E) in Rückenlage (RL) und Nachspüren
- Viparita Karani, Kissen unter das Steißbein, Beine hoch
- Sethu Bhandasana, erst dynamich dann statisch halten
- Navasana: Boot
- E im Paketchen
- Nakra Asana
- Vierfüßlerstand
- Katze-Kuh, dynamisch
- Hund-Katze-Maus, dynamisch
- E in Bauchlage (BL)
- Bhujangasana
- Fersensitz, Arme vor der Brust verschränkt, Oberkörper kreist rechtsherum
- Sitzen
- Janu Sirsasana, mit anschließender Rumpfdrehung
- Anuloma Viloma (4:8:8 oder ohne Khumbaka)
- RL
- Tiefenentspannung einleiten, progressive Muskelentspannung (PME)
- Phantasiereise Stille am See
- Om Shanti
- optional: Finger Mudra

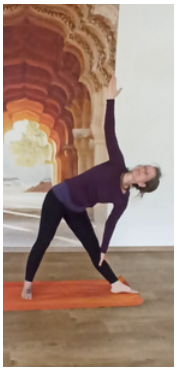
Savasana

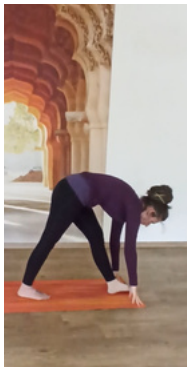


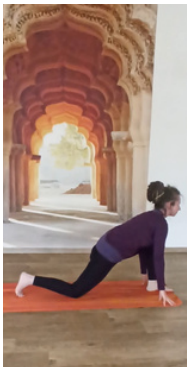
Pavanmuktasana im Stehen

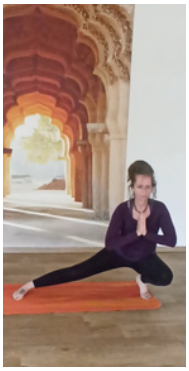


HA- Atmung









Chandra Namaskar, 20 Minuten
re +li

Rückenlage

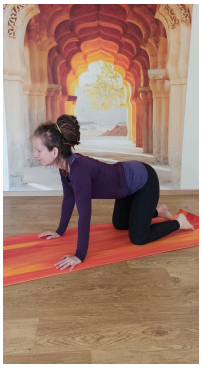
Viparita Karani

Sethu Bandhasana
dyn. + stat.

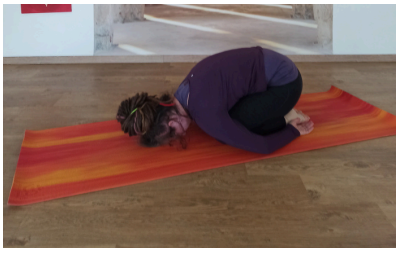
Navasana (Boot)

Nakra Asana

Vierfüßlerstand



Katze-Kuh, dyn.



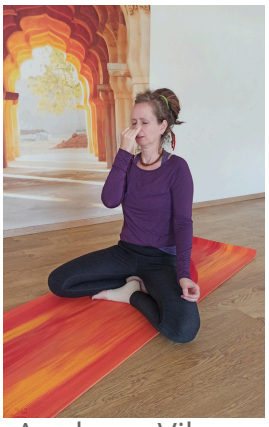
Hund (aus) - Katze (ein) - Maus (aus)
im Wechsel üben

Bhujangasana

Vajrasana (Fersensitz)

Janu Sirsasana
mit anschließender Rumpfdrehung re+li

Rumpfdrehung



Anuloma Viloma
(Wechselatmung)

Savasana

Yogastunde 8

(für Anfänger)

- Anfangsentspannung, Autosuggestion

Text: Gönne dir nun einen Augenblick Schlaf, ohne zu schlafen.

- Erlaube deinem Körper, sich zu entspannen und erlaube es auch deinem Geist, zu ruhen. Betrachte dazu still deinen Atem, ohne daraus eine Tätigkeit zu machen, folge einfach dem Auf und Ab deines Atems. Bemühe dich nicht aufmerksam zu sein oder irgendetwas Besonderes zu tun. Gönne dir einige Momente der Ruhe, einen wachen Schlaf, einen Augenblick Auszeit....
- RL
- Wirbelsäule spüren, Bodenkontakt spüren, Becken vor und zurück kippen
- Schultern richten: je 1 Arm zur Decke heben (einatmen), dann die Schulter sinken lassen (aus), dann den Arm hinter dem Kopf ablegen (ein), dann ihn wieder zurück neben den Körper legen (aus). Je einmal rechts und links.
- Knie zur Nase, dynamisch, abwechselnd re und li
- Pavanmuktasana, in RL
- Nakra Asana
- Rückenrolle zur Hocke
- Malasana, dynamisch: Hocke (ein) + Stand (aus) im Wechsel üben
- stehen
- Schulterkreisen
- Tiryaka Tadasana, dynamisch
- Kronleuchter, statisch (den Oberkörper drehen, Arme im re Winkel angehoben)
- alle Richtungen der Wirbelsäule üben
- Hund-Katze-Maus
- Adho Mukha Svanasana mit Dehnung der Beinrückseiten im Wechsel re und li
- Bein heben im Hund und von hier in Sprinter
- Sprinter, dann Parshvakonasana je re und li, sanfte Variante
- E in BL
- Bhujangasana
- Garbhasana
- RL
- Sethu Bhandasana, dynamisch, dann statisch
- Paketchen
- sitzen
- Dandasana
- Paschimotthanasana
- Janu Sirsasana, mit anschließender Rumpfdrehung
- Purvottasana oder Ardha Purvottasana
- Vajrasana, Arme vor der Brust verschränkt, Oberkörper kreist rechtsherum
- Anuloma Viloma (4:8:8 oder ohne Khumbaka)
- RL
- Tiefenentspannung einleiten, progressive Muskelentspannung (PME)
- Phantasiereise Stille am See
- Om Shanti
- optional: Finger Mudra

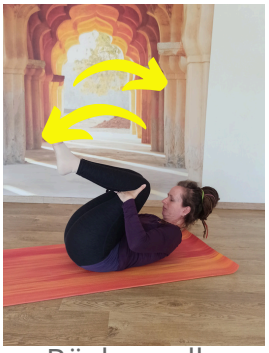
Savasana

Schultern ablegen re +li

Knie zur Nase abwechselnd re +li

Pavanmuktasana

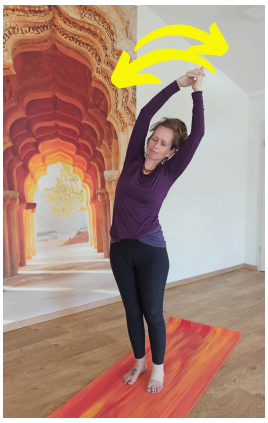
Nakrasana/Krokodil dynamisch



Rückenrolle

Hocke, Malasana+ Padahastasana

im Atemrhythmus



Tyriaka (Palme) li +re Kronleuchter Rotation

Hund (aus) - Katze(ein) - Maus(aus) im Wechsel üben

im Hund (AdhoMukha) abwechselnd die Fersen sinken lassen

Bein heben und in den ...

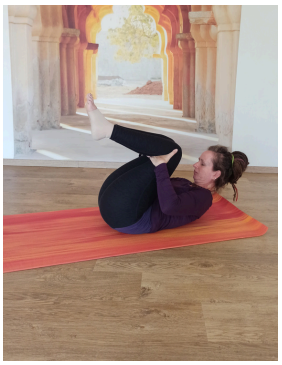
Sprinter kommen, jede Seite üben.

Parshvakonasana

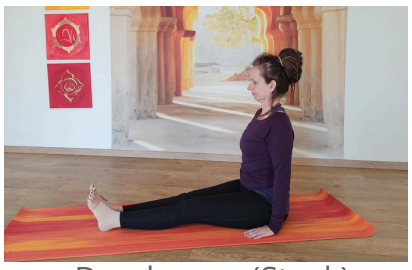
Bhujangasana

Garbhasana

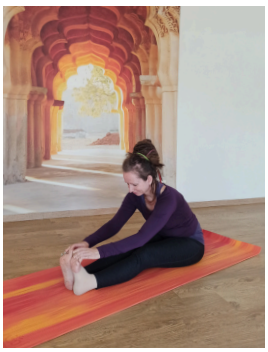
Sethu Bhandasana
dyn. + stat.



Paketchen, Kopf ablegen
Knie ranziehen



Dandasana (Stock)



Paschimotthanasana

Janu Sirsasana, re + li

Rumpfdrehung

Pruvottasana/Variation

Vajrasana, mit dem
Oberkörper kreisen

Anuloma Viloma
(Wechselatmung)

Savasana

Phantasiereise

Phantasiereise "Stille am See"

(....leite zunächst deine Teilnehmer auf deine gewohnte Weise in die Tiefenentspannung.
Was auch beruhigt: Lasse die Farbe grün visualisieren und lege den Fokus auf die Verlängerung des Ausatmens.)

... komme nun mit mir auf eine Reise zu einem schönen großen See.....
Stelle ihn dir vor, den See, der bis zum Horizont reicht..... es ist jetzt kurz vor Sonnenuntergang.

Stelle dir vor, wie du das Ufer des Sees erreichst und dich niedersetzt.....

Mache es dir ganz bequem....
Lasse deinen Blick schweifen,..... über die Bäume und Sträucher am Ufer.....
und dann über das Wasser.....

die Wellen kräuseln sich leicht im Wind..... und du spürst den Wind, wie er dir sanft über das Gesicht streicht.....
Es ist noch angenehm warm..... Um dich herum stehen ein paar alte Tannen, von denen einige bis ans Wasser ragen.....
sie werfen bereits lange Schatten.

Du kannst den beruhigenden Duft ihrer Nadeln wahrnehmen.....
Die Abendsonne hat sich schon rot gefärbt und taucht allmählich am Horizont ins Wasser..... es dämmert.....

Du lauschst den Stimmen der Tiere, die jetzt immer leiser werden.....
Die Sonne sinkt tiefer..... und tiefer..... sie verliert an Kraft.....

Sie schickt ihre letzten Strahlen über das Wasser.....
Jetzt ist der See schwarz..... und dunkel..... kein Laut ist mehr zu hören
Die Ruhe umgibt dich völlig.....

Genieße die Ruhe und die Stille um dich herum.....

Stille.

...Klangschale.

- Hole deine Teilnehmer auf deine gewohnte Weise wieder aus der Entspannung heraus.

Shakti-Mudra

Zu Ehren Shaktis, der Göttin der Lebensenergie

Diese Mudra wirkt beruhigend und begünstigt das Einschlafen am Abend.

"Die Ringfinger und die kleinen Finger aneinander legen.
Die anderen Finger sind locker über den nach innen gelegten Daumen gebeugt.
Dem Atem im Beckenraum nachspüren und das Ausatmen etwas verlängern.

Die Shakti-Mudra verstärkt den Atemimpuls im unteren Brustraum und der Atem wird im Beckenraum vermehrt wahrgenommen.
Sie hat eine beruhigende Wirkung und begünstigt das Einschlafen am Abend.
Wird sie zu oft oder zu lange gehalten, dann kann sie auch zu Lethargie führen.
Im Beckenraum kann sie wohltuende Entspannung bringen und kann dadurch Krämpfen im Darm oder Menstruationsbeschwerden entgegenwirken." (Textauszug)

Quelle: Gertrud Hirschi: Mudras- Finger Yoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe.

Anmeldeliste

Name	E-Mail oder Mobilnummer:	bezahlt

Interessentenliste

Name	E-Mail:	Interesse an: