

Stundenbilder

Kurstitel: Hatha Yoga

Kurseinheit 1

Stundenthema: Einführungsstunde, Was ist Yoga, Kennenlernen erster Asana

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	10	Begrüßung und Vorstellung	Kennenlernen des Kursleiters der Kursleiterin (KL) und der Teilnehmer (TN)	Erwartungen und Erfahrungen der TN	Gespräch		
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	15	Was ist Yoga?	TN wissen was Yoga ist. TN erfahren wie sich Yoga positiv auf den Alltag auswirkt	Wortbedeutung Yoga Übungssystem aus Körperhaltungen, Atemtechniken, Konzentrations- und Meditationsübungen. Yoga schult die Körperwahrnehmung & aktive Atmung. Harmonisierung von Atem und Geist. Schulung von Achtsamkeit Förderung von Kraft und Beweglichkeit. Weshalb wirkt Yoga entspannend?	Kurzvortrag KL und Gruppengespräch	Flipchart Matten	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Wahrnehmung des Körpers	Bewusstes Hinein-Spüren in den Körper, Wahrnehmung von Bewegungen	Bewusst aufrecht stehen: Hüftgelenksbreite, bequeme Position der Beine Wahrnehmung, wie fühlt sich mein Körper an? Ausrichtung der Wirbelsäule im Stehen mit jeweiligem Nachspüren	Anleitung durch KL Wahrnehmungsübungen	Matten	
Schwerpunkt/ Hauptteil	45	Vor- und Rückenbeugen	TN lernen erste Asanas und Vinyasas	Asanas werden eingeübt: Streckung im Stehen, Übungen um im Schultergürtel loszulassen, Rückenbeuge im Stand, dynamisch geübt Vorbeugen aus Vierfüßlerstand Divpada Pitham (Schulterbrücke) als Hauptasana zuerst dynamisch in verschiedenen Varianten erlernen, anschließend statisch in eine gewählte Position verweilen Anschließend ausgleichende Übungen wie Yogamudra und Apa-	Anleitung durch KL, KL achtete auf Anpassung an die Fähigkeiten der TN	Matten	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
				nasana			
Ausklang/ Entspannung	10	Erfahren von Ent- spannung und Nachspüren der Asanas	TN spüren ihren Körper bewusst nach und fühlen den Un- terschied zwischen An- und Entspan- nung der Muskel- gruppen	Bewusstes Atmen „in die Körperteile“ Angeleitetes Entspan- nen	Anleitung durch KL	Matten	
Reflexions- phase Verabschie- dung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für Zuhause, Ver- abschiedung	Reflexion der TN	Erfahrungen aus der Stunde	Austausch mit TN		

Kurseinheit 2

Stundenthema: Was ist Stress? Atem wahrnehmen und spüren

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung	Ankommen in der Stunde	Wie war das Üben zu Hause? Gab es Schwierigkeiten?	Gespräch	Matten	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Was ist Stress?	TN wissen was Stress ist und wie Yoga dem entgegenwirken kann	Wie entsteht Stress? Was ist Gesunder/Ungesunder Stress? Reflexion des eigenen Stresserlebens. Yoga als Stressausgleich.	Kurzvortrag KL	Matten	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Wahrnehmung des Körpers Wahrnehmung des Atems	Bewusstes spüren des eigenen Körpers Lernen den Atem wahrzunehmen Dadurch vollkommen ankommen und die Alltagsgedanken zurücklassen	Liegen, Körperteile wahrnehmen, Atem spüren und begleiten, Atem anschließend sanft führen	Anleitung durch KL	Ggf. Decke, Matte	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	55	Standhaltung, Rückbeugen	Bewusste Wahrnehmung der Atmung in den einzelnen Asanas, Erlernen der Heldenhaltung (Virabhadrasana)	Wiederholung des Haupt-Asana aus der 1. Stunde: Schulterbrücke. Durchführung von verschiedenen Asanas, z. B. Kniestand, Vorbeuge aus der Standgrätsche, Virabhadrasana Spüren der Veränderung des Atmens in den Asanas	Anleitung und Korrektur durch den KL	Matten	
Ausklang/ Entspannung	10	Erfahren von Entspannung und Nachspüren der Asanas	TN spüren ihren Körper bewusst nach	Angeleitetes Entspannen in Savasana	Anleitung durch KL	Matten	
Reflexionsphase Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für Zuhause, Verabschiedung	Zu Hause üben	Motivation zum Üben Zuhause	Vortrag des KL Austausch der TN	Teilnehmerunterlagen Praxisblatt	

Kurseinheit 3

Stundenthema: Atmung und Entspannung – gibt es hier einen Zusammenhang

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung	Ankommen in der Stunde	Gibt es Fragen zur letzten Stunde? Wie war das Üben zu Hause? Gibt es dazu oder andere Fragen?	Gespräch		
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Atmung und Entspannung	TN lernen die Zusammenhänge von Atmung und Entspannung kennen	Bedeutung der Atmung Funktionsweise des Zwerchfells Erläuterung verschiedener Yogischer Atemtechniken	Kurzvortrag KL	Matten, Flipchart, Teilnehmerunterlagen	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Entspannung Einführung ins Pranayama	Ankommen in das Hier und Jetzt, Alltagsgedanken zurücklassen, Konzentration auf den Atem	Sitzen auf dem Sitzkissen / Hocker Atmung spüren Erlernen der ujjayi-Atmung	Anleitung durch KL	Matten, Kissen, Hocker, Decken	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	55	Atmung führt die Bewegung	Bewusste Wahrnehmung der Atmung in den Asanas Konzentration auf den Atem und somit loslassen der Gedanken aus dem Alltag. Lässt Körper und Geist optimal entspannen.	Aktive Atmung mit Tönen. Zyklus aus dem Kniestand geführt mit ujjayi-Atmung, Zyklus im Stand mit verschiedenen Asanas, Hauptasana: Vorbeuge aus dem Sitz Ausgleich im Liegen	Anleitung durch KL	Matten, evt. Decken	
Abschluss	10	Entspannung weiter vertiefen	TN spüren ihren Körper bewusst und können sich immer mehr optimal entspannen	Angeleitete Tiefenentspannung im Liegen	Anleitung durch KL	Matten, Decken	
Ausklang/ Cool down Verabschiedung (Tipps/Übungen für Zuhause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause, Verabschiedung	Reflexion der TN	TN werden motiviert, zu Hause zu üben	Austausch mit TN	Teilnehmerunterlagen Praxisblatt s.o.	

Kurseinheit 4

Stundenthema: Aufrecht durchs Leben gehen

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung	Ankommen in der Stunde	Gibt es offene Fragen? Wie war das üben zu Hause?	Gespräch		
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Aufrichtung Wirbelsäule	TN wissen weshalb es wichtig ist aufgerichtet durch das Leben zu gehen. TN erfahren die Zusammenhänge von Verspannungen, Muskulärer Dysbalance, Fehlhaltung und Stress.	Was ermöglicht die Aufrichtung? Die gesunde Form der Wirbelsäule. Was ist muskuläre Dysbalance? Mögliche Ursachen dafür. Wie wirken Stress und Verspannungen in der Muskulatur zusammen? Was macht Stress mit dem Körper?	Vortrag durch KL	Matte, Kissen, Decken	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Ankommen und Atemachtsamkeit	Alltagsgedanken loslassen, Körper und Atem spüren	Bestimmte Körperpunkte/räume erspüren. Atemachtsamkeit und anschließend leichte Atemführung	Anleitung durch KL	Matte	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	55	Aufrichtung, Anspannung und Entspannung der Muskulatur erfahren	TN spürt wie gut es sich anfühlen kann, wenn man sich bewusst aufrichtet. Kraftaufbau durch Rückbeugen die für die Aufrichtung nötig sind. Erfahren von Anspannung und Entspannung der Muskulatur	Mobilisierung der Wirbelsäule mit verschiedenen Zyklen im Liegen, Knien und Stehen. Geübt werden die Schulterbrücke, Cakravakasana und eine Seitbeuge im Stehen. Erlernen eines Heldenzyklus mit Achtsamkeitsansage um Kraftaufbau zu spüren und anschließend die Entspannung wieder wahrzunehmen. Ausgleichsübungen im Stand und Liegen	Anleitung und ggf. Korrektur durch die KL	Matten, evtl. Decken	
Abschluss	10	Erfahrung von Entspannung	TN spürt wie sich Körper und Geist zunehmend entspannen	Tiefenentspannung im Liegen mit angesagter Atemführung	Ansage durch KL	Matten, Decken	
Ausklang/ Cool down Verabschiedung (Tipps/ Übungen für Zuhause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause, Verabschiedung	Reflexion der TN	Gibt es Fragen zur Stunde? Gibt es Fragen zu den Übungen zu Hause?	Austausch mit TN	Teilnehmerunterlagen-Praxisblatt s.o.	

Kurseinheit 5

Stundenthema: Die Schulter

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung	Ankommen in der Stunde	Gibt es Fragen? Wie war das Üben? Ist eine Änderung im Alltag wahrnehmbar?	Gespräch		
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Die Schultern und unsere Lasten, die wir Tragen	TN erkennen Zusammenhang zwischen Schultern und Lasten die sie tragen. Spüren der Schultern und Aktives entspannen der Schultern.	Welche Erfahrungen haben die TN mit ihren Schultern? Reflektion von verschiedenen Lebenssituationen und Schulterhaltungen. Wie wirkt sich Stress, psychische Lasten auf die Haltung und die Schultern aus?	Vortrag durch KL	Matten	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Entspannung und Atemachtsamkeit	Die Alltagsgedanken zurücklassen, Konzentration auf den Körper und Atem	Sitzen auf der Matte Körperwahrnehmung Atemachtsamkeit	Anleitung durch KL	Matten, Kissen, Hocker	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	55	Tanz der Wirbelsäule	Wahrnehmung und Entspannung der Schultern	Abklopfen der Schultern, Übung für die Schultern im Stand, Erlernen eines Ablaufes mit verschiedenen Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule, Zyklus mit adho mukha svanasana, Ausgleich im Liegen	Ansage und ggf. Korrektur durch KL	Matten, Decken, evtl. Hocker oder Stuhl	
Abschluss	10	Entspannung	Erfahrung tiefer Entspannung	Geführte Tiefentspannung	Ansage durch KL	Matten, Decken	
Ausklang/ Cool down Verabschiedung (Tipps/ Übungen für Zuhause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause, Verabschiedung	Reflexion der TN	Erfahrungsaustausch zur Stunde	Gespräch	Teilnehmerunterlagen Praxisblatt s.o.	

Kurseinheit 6

Stundenthema: Aspekte des tiefen Atems

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung	Ankommen in der Stunde	Gibt es Fragen? Wie war das Üben zu Hause?	Gespräch		
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Konzept agni und mala	TN lernen das yogische Konzept zum Atem kennen und erfahren tiefere Aspekte und Wirkungen des Atems: Tiefer Ausatmen reinigt und löst Verspannungen, hilft loszulassen und führt zur Entspannung.	Erläuterung des Konzeptes Was sind Verspannungen? Wie entstehen sie und wie wirken sie. Was bewirkt ein tiefer und vollkommener Atem?	Kurzvortrag	Flipchart, Matten	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Körperwahrnehmung, Atemachtsamkeit	Die Alltagsgedanken zurücklassen, Konzentration auf das Spüren des Körpers und auf den Atem lenken	Körperwahrnehmung und Atemübung im Stehen	Anleitung durch KL	Matte	
Schwerpunkt/ Hauptteil	55	Gewählte Asana um Atem gezielt zu verlängern	Vertiefung und Verlängerung des Atems, vor allem des Ausatems,	Übungen im Liegen mit Fokus auf langem Ausatmen, Zyklus im Kniestand und	Anleitung durch den KL mit ggf. Korrektur und/oder Anpassung an TN	Matte, Kissen, ggf. Decken	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			um Entschlackung und Entspannung zu fördern	im Stehen mit geführter Atmung. Urdhva prastra padasana um die Vorbeuge vorzubereiten. Vorbeuge im Sitzen in kleinen Schritten und geführter langer Ausatmung. Ausgleich im Liegen mit angesagter Atemführung.			
Abschluss	10	Atemmeditation	Wirkung einer Atemmeditation erfahren	Geführte Atemmeditation	Ansage durch KL	Matten, Kissen, evtl. Decken	
Ausklang/ Cool down Verabschiedung (Tipps/ Übungen für Zuhause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause, Verabschiedung	Reflexion der TN	Inhalte und Erfahrungen aus der Stunde, Atempausen im Alltag suchen	Gespräch		

Kurseinheit 7

Stundenthema: Der Geist und seine Unruhe

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung	Ankommen in der Stunde	Gibt es Fragen?	Gespräch	Matte, Sitzkissen	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Der Geist und seine Unruhe	Was und wo in uns ist Citta? Wie ist unser Geisteszustand, wenn wir unter Stress leiden? Wie kann ich meinen Geist, Citta beruhigen? Welche Werkzeuge gibt es zu dem Zustand innerer Ruhe und dem guten inneren Gefühl zu kommen?	Erläuterungen zur Funktionsweise unseres Geistes Was macht Unruhe, was treibt uns, Blick auf die eigenen Ziele, Themen aus dem Alltag aufgreifen	Kurzvortrag durch KL	Matten, Sitzkissen	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Ankommen	Alltagsgedanken loslassen. Körper wahrnehmen. Atem spüren und leicht führen	Geführte Körperwahrnehmung im Stehen, Atemachtsamkeit und einfach Atemlenkung	Ansage durch KL	Matte, Evtl. Hocker	
Schwerpunkt/ Hauptteil	55	Gleichgewichtsübungen	Mit Gleichgewichtsübungen äußeres und inneres Gleich-	Standübungen, erste leichte Gleichgewichtshaltungen,	Ansage durch den KL ggf. Anpassung an den TN	Matte, evtl. Decken, Hocker	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			gewicht schulen und innere Ruhe/Stille erfahren	Vorbereitung des Beckens im Liegen, kennenlernen und erlernen des Asana: vrksasana, der Baum, Ausgleichsübungen im Stehen und Liegen			
Abschluss	10	Tiefenentspannung	Tiefe Entspannung erlernen	Geführte Tiefenentspannung im Liegen	Ansage durch KL	Matten, Decken	
Ausklang/ Cool down Verabschiedung (Tipps/ Übungen für Zuhause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause, Verabschiedung	Reflexion der TN	Gleichgewicht im Alltag finden	Gespräch	Praxisblatt s.o.	

Kurseinheit 8

Stundenthema: Entspannung – Was, Warum, Wieso?

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung	Ankommen in der Stunde	Gibt es Fragen? Möchte jemand seine Erfahrungen mit der Tiefenentspannung mit der Gruppe teilen?	Gespräch	Matte, Kissen	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Entspannung	TN erfahren weshalb Entspannung für uns Menschen so wichtig ist. TN erfahren Hintergründe rund ums entspannen.	Erklärung des Nervensystems Parasympathikus und Sympathikus: Zusammenhang zwischen Anspannung und Entspannung. Wie wirkt Stress? Wie wirkt Entspannung? Alltagsbeispiele.	Kurzvortrag durch KL	Matten, Kissen, evtl. Decken Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Ankommen	Die Alltagsgedanken loslassen, den eigenen Körper wahrnehmen, den Atem wahrnehmen und führen	Geführte Körperwahrnehmung im Stehen, Atemachtsamkeit und einfach Atemlenkung	Ansage durch KL	Matte, Evtl. Hocker	
Schwerpunkt/ Hauptteil	55	Gleichgewichtsübungen mit Atemführung	Gleichgewicht weiter schulen, innere Ruhe und Stille erfahren	Standübungen, erste Gleichgewichtshaltungen, Drehung im Liegen, Wiederholung der Baumhaltung mit	Ansage durch KL ggf. Anpassung an den TN	Matte, evtl. Decken, Hocker	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
				verschiedenen Armgesten. Ausgleichsübungen im Liegen			
Abschluss	10	Meditation	Einführung in die Meditation im Sitzen	Geführte Meditation im Sitzen mit Tönen	Ansage durch KL	Matte, Kissen, Decken, Hoher, Stuhl	
Ausklang/ Cool down Verabschiedung (Tipps/ Übungen für Zuhause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause, Verabschiedung	Reflexion der TN	TN werden unterstützt, im Alltag Gleichgewicht zu suchen/ zu üben	Gespräch	Praxisblatt s.o.	

Kurseinheit 9

Stundenthema: Selbstbeobachtung

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung	Ankommen in der Stunde	Gibt es Fragen? Wie war das Üben zu Hause – gibt es dazu fragen?	Gespräch	Matte, Sitzkissen	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Selbstbeobachtung	TN anregen darüber nachzudenken, um durch Selbstbeobachtung Stress im vorhin zu verhindern	Einführung in tiefere Gedanken des Yoga: die Selbstbeobachtung mit Praxisbeispiele	Kurzvortrag durch KL	Matten, Sitzkissen	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Ankommen	Die Alltagsgedanken loslassen, den eigenen Körper wahrnehmen, den Atem wahrnehmen und führen	Geführte Körperwahrnehmung im Liegen, Atemachtsamkeit und einfach Atemlenkung	Ansage durch KL	Matte	
Schwerpunkt/ Hauptteil	55	Umkehrhaltung	Erlernen von adho mukha svanasana	Dehnung im Liegen mit geführter Atmung, Beindehnung im Vierfüßlerstand, Zyklus im Stehen, Adho mukha svanasana, Ausgleich im Liegen	Ansage durch KL	Matten, Decken, evtl. Hocker	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss	10	Meditation	Entspannung	Geführte Meditation im Sitzen oder Liegen	Ansage durch KL	Matte, Kissen, Decken, Hocker	
Ausklang/ Cool down Verabschiedung (Tipps/ Übungen für Zuhause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause, Verabschiedung	Reflexion der TN	TN erhalten Übungsanleitung zur Selbstbeobachtung im Alltag	Gespräch „Hausaufgabe“		

Kurseinheit 10

Stundenthema: Tapas, yogische Disziplin

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung	Ankommen in der Stunde	Gibt es Fragen? Wie war das Üben zu Hause – gibt es dazu fragen?	Gespräch	Matte, Sitzkissen	
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Achtsamkeit	TN erfahren wie sie yogische Disziplin unterstützen kann.	Was ist Tapas? Wie kann ich Tapas kultivieren. Praktische Beispiele	Kurzvortrag durch KL	Matten, Sitzkissen	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Ankommen	Die Alltagsgedanken loslassen, den eigenen Körper wahrnehmen, den Atem wahrnehmen und führen	Geführte Körperwahrnehmung im Stehen, Atemachtsamkeit und einfach Atemlenkung	Ansage durch KL	Matte, Evtl. Hocker	
Schwerpunkt/ Hauptteil	45	Sonnengruß	Erlernen des Zyklus „Sonnengruß“	Erlernen des Zyklus „Sonnengruß“ in Schritten. Ausgleichsübungen im Liegen	Ansage durch KL	Matte	
Abschluss	20	Tiefenentspannung	Entspannung	Geführte Entspannung im Liegen mit Tönen und Atemlenkung	Ansage durch KL	Matten, Decken	
Ausklang/ Cool down	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause,	Reflexion der TN, hat sich etwas verändert durch die	TN erhalten Hinweise zu weiteren Kursen oder	Gespräch		

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Verabschie- dung (Tipps/ Übun- gen für Zu- hause)		Verabschiedung,	Teilnahme am Kurs? Wie kann es weiter gehen – Kontinuität finden	Übungsmöglichkeiten, zur Fortsetzung der Übungen zu Hause			