

## Yogastunde Intro für Anfänger – ALLERERSTE Stunde –

- Ziel ist es, eine Einführung ins Yoga zu geben, die Grundpfeiler zu erklären, den Sonnengruß zu erklären und ein paar Basispositionen vorzustellen
- du findest die Knackpunkte zur Orientierung. Die Übergänge und die Inhalte bzw. was du erzählen wirst, musst du dir selbst überlegen.
- Zudem darfst du die Sanskritnamen hinzufügen ;) und deine zeitliche Einteilung selbst erstellen
- Überlege dir, wie du vor Beginn der Stunde den Raum und den Empfang vorbereitest.

Asananame Sanskrit	Asananame Deutsch	Zeit	kum.
	Einführung was ist Yoga, OM	10`	10`
	Anfangsentspannung mit Atemübung der 3 Atemräume	7`	17`
	Gelenkerwärmungsübungen, vorbereitende Übungen im liegen oder sitzen		
	Augenübungen		
	Katze Pferd		
	Sonnengruß in kleinen Blöcken (teile selbst den Sonnengruß in kleine Anfängertaugliche Blöcke ein, mindestens 3 oder 4 und übe sie mit Wiederholungen, achte auf die Atmung)		
	Sitzende Vorwärtsbeuge		
	Schiefe Ebene		
	Rückbeuge (such dir eine aus, oder zwei)		
	Drehsitz		
	Baum		
	Ergänzende Übung, freie Wahl		
	Endentspannung Body Scan		
	Pranayama: Wechselatmung ohne Anhalten		85`
	Abschlussmantra Om tryambakam erklären und singen	5`	90`