

## Yogastunde Anfänger mit 5 Stunden Erfahrung –

- Sonnengruß noch wackelig, Ablauf ungefähr bekannt, aber es werden noch viele Fehler gemacht,
- es kann eine neue Atemtechnik eingeführt werden
- die Positionen werden etwas länger gehalten
- versuche das mentale Thema durchzuziehen und immer wieder während des Haltens darauf hinzuweisen (z.B.: Atmung in eine bestimmte Stelle, Leichtigkeit im Halten, eine bestimmte Muskelgruppe spüren, Balance außen und innen, oder denk dir was anderes aus)
- 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

Asananame Sanskrit	Asananame Deutsch	Zeit	kum.
	Thema vorstellen, OM trällern, eventuell ein kurzes Anfangsmantra einführen	10`	10`
	Anfangsentspannung mit Fokus auf die Atmung (3 Atemräume oder Wechselatmung in Gedanken)	7`	17`
	Vorbereitende Gelenkübungen		
	Katze – Pferd		
	Sonnengruß 4 Runden (4x rechts, 4x links)		
	Krieger I		
	Krieger II		
	Krieger III		
	Baum inkl. Baumvariation		
	ausgedehnte stehende Vorwärtsbeuge		
	Umkehrung, Schulterstand, Pflug, Fisch		
	Schulterbrücke, plus Variationen		
	Ergänzende Übung, freie Wahl		
	Ergänzende Übung, freie Wahl		
	Endentspannung, Body Scan		
	Atmung: wähle eine neue Atemtechnik		87`
	Abschlussmantra	3`	90`