

## **Stundenkonzept Teenyoga „Ich bin ich“**

Hilfsmittel: Stifte und Karten, Yogamusik, Teenmusik

Begrüßung mit Namaste

Kurze Gesprächsrunde:

Gespräch über die Unterschiede von uns allen führen und jeder Stärken und Schwächen hat, die jeden Menschen zu etwas besonderen und einzigartigen machen. Jeder darf in **aufrechter Haltung** durch sein Leben gehen und muss sich nicht „Klein“ machen oder für etwas schämen.

### **„Jeder ist gut so wie er ist“**

Heute wollen wir auf unsere Stärken schauen und aus diesem Grund darf jeder eine Sache auf eine Karte schreiben, in der er gut ist oder die er gut kann. Diese Karte legen wir in unsere ausgestaltete Mitte und am Ende der Yogastunde dürft ihr eure Karte mit nachhause nehmen.

**Einstimmung im Sitzen:**

Meditation mit der Affirmation „Ich bin gut so wie ich bin“. 3x während der Meditation in Gedanken wiederholen. Diese Affirmation wird am Schluss durch eine Selbstumarmung gestärkt.

**Erwärmung im Stehen:**

Abklopfen aller Körperteile von Kopf bis Fuß

Kreisen der Gelenke und einzelner Körperteile: Kopf, Arme, Handgelenke  
Schultergelenke, Beine, Fußgelenke.

**Hauptteil:**

- 3-4 Sonnengrüße
- Berghaltung ruhig ein paarmal ein und ausatmen und sich erden
- Baum
- Krieger 1zuerst die Hände in der Namastehaltung , dann die Arme auf Schulterhöhe öffnen, leicht zurückbeugen, einatmen und bei der Ausatmung sich selbst umarmen.
- Dynamisch Krieger 2→ Seitwinkel→ Friedvoller Krieger 4-6x
- Halbmond
- Oberkörper durch schütteln und schlenkern der Arme lockern

Bei den Asanas an den Seitenwechsel rechts/links denken.

- Vorbeuge mit ausschütteln und loslassen
- Stellung des Kindes entweder mit vorgesteckten Arme oder an der Körperseite nach hinten die Arme ablegen.

### **Partnerübungen:**

- Baum
- Krieger 2
- Stopptanz zur Musik „Somebody Like You“ von Giant Rocks. Bei jedem Stopp der Musik darf ein Teen eine Yogaübung aussuchen.
- Igelballmassage
- Sufikreise im Sitzen mit Affirmation „Ich bin gut so wie ich bin“ 3 mal sagen, langsames abrollen in die Rückenlage Beine an die Brust ziehen und Becken kreisen. Richtungswechsel

### **Shavasana: Entspannung mit autogenem Training**

Mach es dir auf deiner Matte so bequem wie du es magst. Schließe deine Augen und komm langsam zur Ruhe. Folge meiner Stimme und sprich dabei folgende Sätze in Gedanken nach.

- Ich entspanne meine Füße
- Meine Füße entspannen sich
- Meine Füße sind vollkommen entspannt
- Meine Füße sind gut so wie sie sind
  
- Ich entspanne meine Beine
- Meine Beine entspannen sich
- Meine Beine sind vollkommen entspannt
- Meine Beine sind gut so wie sie sind
  
- Ich entspanne meinen Rücken
- Meine Rücken entspannt sich
- Meine Rücken ist vollkommen entspannt
- Meine Rücken ist gut so wie er ist
  
- Ich entspanne meine Schultern
- Meine Schultern entspannen sich

- Meine Schultern sind vollkommen entspannt
- Meine Schultern sind gut so wie sie sind
  
- Ich entspanne meine Arme
- Meine Arme entspannen sich
- Meine Arme sind vollkommen entspannt
- Meine Arme sind gut so wie sie sind
  
- Ich entspanne meine Hände
- Meine Hände entspannen sich
- Meine Hände sind vollkommen entspannt
- Meine Hände sind gut so wie sie sind
  
- Ich entspanne mein Gesicht
- Mein Gesicht entspannt sich
- Mein Gesicht ist vollkommen entspannt
- Mein Gesicht ist gut so wie es ist
  
- Ich entspanne meinen ganzen Körper
- Mein ganzer Körper entspannt sich
- Mein ganzer Körper ist vollkommen entspannt
- Mein ganzer Körper ist entspannt
- Mein ganzer Körper ist entspannt
- Mein ganzer Körper ist gut so wie er ist

Bleibe noch ein paar Minuten in vollkommener Entspannung und der Gewissheit dass dein Körper und DU gut seid so wie ihr seid liegen und genieße diesen Moment.

Komm langsam mit deiner Aufmerksamkeit zurück, bewege langsam deine Hände und Füße, recke und strecke dich, so wie du es magst und dreh dich für einen Moment auf deine Lieblingsseite und setze dich dann langsam wieder aufrecht in den Yogasitz.

Verabschiedung mit der Grußgeste „Namaste“