

# Stundenkonzept A. Gathof & B. Rößger: „Ich gehe meinen eigenen Weg“

*Hilfsmittel: Mutmachkarten „Weil du einzigartig bist“ von Sybille Beck*

## 1. Einstimmung im Kreis

- a) Klangschale
- b) Jede Person zieht eine Mutmachkarte und liest diese vor (am besten eine Vorauswahl treffen, passend zum Thema)
- c) Tse Mudra: Lege deine Hände auf die Oberschenkel, die Handflächen zeigen nach oben. Nun schließt du deine Hände zu einer lockeren Faust (der Daumen wird von den Fingern umschlossen).

Einatmen: Faust

Ausatmen: Hände öffnen und ausschütteln

- Wiederhole dies mehrmals
- **Sancalpa: „Ich gehe meinen eigenen Weg“ 3x wdh.**

## 2. Erwärmung im Sitzen

- Kopfbewegung (rechts, links, oben, unten)
- Schultern kreisen
- Dynamischer Drehsitz
- Sufikreise (von klein zu groß und dann im Wechsel)
- Kuh-Katze (zuerst geführt und dann macht jeder freie Bewegungen, so wie es der eigen Körper braucht)
- Haltung des Kindes, nachspüren
- **Sancalpa: „Ich gehe meinen eigenen Weg“ 3x wdh.**

### 3. Hauptteil:

#### Im Stehen:

- Herabschauender Hund, auf der Stelle laufen, die Waden dehnen
- Mit einem Schritt nach Vorne in die Vorbeuge kommen und langsam aufrichten
- Baum (beide Seiten)

#### - Flow 1:

2-4 Sonnengrüße und jeweils im Krieger 3 enden (finde deine Balance, schaue nicht nach rechts und links, sonst fällst du um, bleibe bei dir, geh deinen eigenen Weg)

#### - Flow 2:

2x Krieger 1 und 2 > geht in den Sonnenkrieger über (Flow im seitlichen Winkel)

- Herabschauender Hund
- Haltung des Kindes (nachspüren)
- Taube rechts
- Herabschauender Hund
- Taube links
- Haltung des Kindes
  
- **Sancalpa: „Ich gehe meinen eigenen Weg“ 3x wdh.**
  
- Schmetterling im Schneidersitz, mit den Knien schwingen, dann mit gestrecktem Oberkörper nach vorne gehen und Arme ablegen

#### In Rückenlage:

- Beine anziehen, sieh zu einem Päckchen machen und nach links und rechts rotieren
- Krokodil, rechts/links im rechten Winkel abgelegt, 5-10 AZ halten
- Klangschale

## 4. Shavasana

Richte dich ein für Shavasana. Nimm dir alles was du brauchst z.B. Kissen, Decke oder Augenkissen, um dich ganz bequem in deiner liebsten Entspannungslage hinzulegen. Schließe deine Augen, nimm die Zunge vom Gaumen und richte deine Aufmerksamkeit deinem Inneren.

### **Fantasiereise: "Ich gehe meinen eigenen Weg"**

Atme tief ein und wieder aus. Lass alle Anspannung los und spüre, wie du mit jedem Atemzug ruhiger wirst.

Stell dir vor, du stehst an der Schwelle zu einem wunderschönen Wald. Es ist ein sonniger Tag, und die Sonnenstrahlen tanzen durch die Blätter der Bäume. Der Waldpfad vor dir ist ruhig und einladend. Du fühlst dich sicher und bereit für eine Reise, die nur dir gehört.

Du beginnst deinen Weg durch den Wald. Jeder Schritt auf dem weichen Boden bringt dich tiefer in die friedliche Umgebung. Die Vögel singen leise Lieder, und ein sanfter Wind streicht durch die Bäume. Mit jedem Schritt spürst du, wie du mehr und mehr zu dir selbst findest.

Nun kommst du an eine Lichtung. In der Mitte der Lichtung steht ein großer, alter Baum. Seine Äste sind stark und weit ausgebreitet, als ob er dich einladen möchte, unter ihm Schutz zu suchen. Du setzt dich an den Fuß des Baumes und lehnst dich gegen seinen kräftigen Stamm. Hier fühlst du dich geborgen und stark.

Schließe die Augen und stelle dir vor, wie eine warme, goldene Energie durch deinen Körper fließt. Diese Energie ist dein Mut. Sie durchströmt dich von den Füßen bis zum Kopf und füllt dich mit einem Gefühl der Stärke und des Vertrauens. Du weißt, dass du den Mut hast, deinen eigenen Weg zu gehen, egal welche Hindernisse dir begegnen.

Denke nun an ein Ziel oder einen Traum, den du schon lange verfolgst. Sieh es klar vor dir. Vielleicht ist es etwas, das du schon immer tun wolltest, aber dich bisher nicht getraut hast.

Spüre, wie der Mut in dir wächst und du die Kraft hast, diesen Traum zu verfolgen. Du kannst alles erreichen, was du dir vornimmst.

Während du weiterhin gegen den Baum gelehnt bist, stellst du dir vor, wie ein sanftes, rosa Licht dein Herz umhüllt. Dieses Licht ist die Liebe zu dir selbst. Es erinnert dich daran, dass du wertvoll bist, genauso, wie du bist. Du bist einzigartig und wunderbar, und es ist wichtig, dass du dich selbst mit derselben Liebe und Freundlichkeit behandelst, die du auch anderen entgegenbringst.

Spüre, wie sich diese Liebe in dir ausbreitet und dein Herz erwärmt. Mit jeder Einatmung nimmst du mehr von dieser Liebe in dich auf, und mit jeder Ausatmung lässt du alle Zweifel und Ängste los. Du bist vollkommen so, wie du bist, und du verdienst es, glücklich und erfüllt zu sein.

Nun ist es Zeit, langsam aufzustehen und dich von dem alten Baum zu verabschieden. Du gehst zurück auf den Pfad und spürst, wie du mit jedem Schritt stärker wirst. Der Waldweg führt dich zurück an den Ausgangspunkt, aber du weißt, dass du diesen Mut und die Liebe zu dir selbst immer in dir tragen wirst.

Atme noch einmal tief ein und wieder aus. Wenn du soweit bist, öffne langsam deine Augen und komm zurück ins Hier und Jetzt. Du bist bereit, deinen eigenen Weg zu gehen, mit Mut im Herzen und Liebe zu dir selbst.

(von ChatGPT geschrieben zu den Stichworten: Meditation/Fanatasiereise/eigenen Weg gehen/Mut/Selbstliebe)

- *Verabschiedung mit „Namaste“*
- *Wer möchte, darf sich seine Karte vom Anfang noch abfotografieren.*