THE ART OF TEACHING YOGA

Abschlussmodul

Ausbildungs-skript

Yogastern Akademie®
Ausbildungsleitung Stefanie Weyrauch
www.yogastern.com | info@yogastern.com

Inhalt

1. The art of teaching yoga 1
2. Die 7 Schlüssel 2
2.1. Sankalpa: Was ist deine Intention als Yogalehrer:in? 2
2.2 Hridaya: Was ist dein Herzensthema für die Yogastunden? 3
2.3 Matrika: Der Einsatz von Stimme und Sprache 3
2.4 Vinyasa Krama: Der sinnvolle Ablauf der Yogastunde 5
2.5 Sharira: Das Verständnis von Ausrichtung 5
2.6 Sadhana: Die eigene Praxis kultivieren 6
2.7 Sat-chit-ananda: Deine Selbstfürsorge 7
3. Impressum 8

1. The art of teaching yoga

Du hast nun für dich einen eigenen Bereich des Yoga kennenlernen können mit all seinen Facetten und probierst dich vielleicht schon bei ersten Schnupperstunden aus oder planst einen Kurs. Der erste Schritt ist damit getan. Dein Handwerkskoffer wird sich mehr und mehr füllen.

An dieser Stelle möchten wir dir ein paar Tipps und Inspirationen mitgeben, um aus dem Herzen heraus und mit Leichtigkeit dein Yoga authentisch weitergeben zu können. Mit den „7 Schlüsseln“ aus dem Buch **„Yoga lehren“ von Maren Brand und Christina Lobe** kannst du deinen eigenen Weg finden und die Antwort auf das „Warum?“ in dir suchen und entdecken. Das Buch ist mit mehr als 235 Seiten sehr umfassend. Das, was hier aufgeführt ist, ist ein kleiner, aber essenzieller Teil des Ganzen. Wenn du in die Tiefe gehen möchtest, ist das Buch sehr zu empfehlen.

Vielleicht hast du nicht auf alles sofort eine Antwort. Lass dir Zeit, deinen Weg reifen zu lassen und erarbeite diese „7 Schlüssel“ für dich Stück für Stück. Probiere es mutig aus, mache dir Notizen, lasse Gedanken wachsen. So wirst du irgendwann auf alle Fragen eine Antwort haben und deine Yogapraxis, deinen Unterricht, dein Yogaleben für dich auf eine neue Stufe stellen.

Es ist ein Geschenk den Beruf als Berufung leben zu können und wir freuen uns mit jedem Einzelnen, wenn er diesen Weg gehen kann und sein Herzensanliegen in die Welt trägt.

© 2023 Yogastern Akademie® – Stefanie Weyrauch

2. Die 7 Schlüssel

1. **SANKALPA** – deine Intention als Yogalehrer:in
2. **HRIDAYA** - dein Herzensthema / deine Intention im Yogaunterricht
3. **MATRIKA** – Stimme und Sprache
4. **VINYASA KRAMA** – der sinnvolle Ablauf einer Yogastunde
5. **SHARIRA** – Das Verständnis von Ausrichtung
6. **SADHANA** – Das Kultivieren der eigenen Praxis
7. **SAT-CHIT-ANANDA** – Selbstfürsorge

2.1. Sankalpa: Was ist deine Intention als Yogalehrer:in?

- Was möchtest du den Menschen mitgeben?
- Was ist dein Thema/ deine Botschaft? (Entspannung, die eigene Fantasie entdecken, Leichtigkeit, Selbstbewusstsein stärken…)
- Was ist dein Dharma, dein Daseinszweck. Warum bist DU hier?
- Was passt in deinen Alltag mit Familie, Freunden, Job und Co.?
- Mit genauen Zielen/Zielgruppen fällt dir ein präzises Marketing leichter (du ziehst deine Wunschgruppe an)
- Zeige den Menschen dein Alleinstellungsmerkmal

© 2023 Yogastern Akademie® – Stefanie Weyrauch

2.2 Hridaya: Was ist dein Herzensthema für die Yogastunden?

- Setze für jede Stunde eine klare Intention, um tiefere Hintergründe vermitteln zu können
- Überlege dir, wie du die Inhalte vermitteln möchtest. Plane deine Stunden im Detail (Beispiel Thema Vertrauen: Balancen anleiten, Wurzelchakra, Erdung, Partnerübungen, Vertrauensübungen...)
- Finde selbst deinen Zugang zu dem Thema (Meditation, Musik, Natur, Tanzen, Tagebuch, Yoga Asanas, Zeichnen…); tauche in das Thema ein
- Bleibe anfangs bei den Konzepten und löse dich erst langsam, wenn du dich sicher fühlst
- Halte Ideen fest und entwickle sie weiter
- Nimm dir eine Uhr zum Orientieren für den zeitlichen Ablauf hinzu
- Lege auch ruhig dein Skript nebendran; behalte deinen roten Faden
- Mit der Zeit wirst du Stunden auch spontan umändern können und flexibler reagieren
- „Go with the flow“
- Hole deine Yogis dort ab, wo sie stehen

2.3 Matrika: Der Einsatz von Stimme und Sprache

- Verfeinere deine Stimme für den Yogaunterricht
- Unterrichte aus deinem **Herzen**, mit deiner authentischen Stimme (benutze deine Stimmlage, deine Worte
- Bleib in **Verbindung** mit deiner Atmung während des Sprechens (Atmung und Sprechen so koordinieren, dass ein entspannter Fluss entsteht)
- Benutze **Umgangssprache**, um deine Zielgruppe zu erreichen; biete Inspiration fürs Leben
- Mache konkrete Ansagen; **aktive** Anweisungen für Positionen, **passive Anweisungen** für Reflexionen, ruhigere Teile

© 2023 Yogastern Akademie® – Stefanie Weyrauch

- Gib klare **Richtungs**angaben (von-zu, oben-unten, bis zur Tür oder auf die nächste Matte...), sie sorgen für eine gute Orientierung und geben der Stunde einen sicheren Rahmen
- Achte auf die **Geschwindigkeit** deiner Sprache; mache Pausen; halte Stille aus; probiere Stimmvariationen aus
- Sorge für eine **Verknüpfung**, indem du Übergänge klar gestaltest (baue Hinweise, in Geschichten etc. ein und lasse es wie einen roten Faden hindurch ziehen)
- **„Weniger ist mehr“**; benutze klare, deutliche Ansagen, sie bringen Ruhe und Klarheit in die Stunde
- Probiere deine Stimme in unterschiedlichen Räumen aus
- Nimm deine eigene Stimme auf und gehe in die Selbstreflexion
- Arbeite an deiner Stimme
- Leite jemanden versuchsweise an, ohne die Asanas selbst vorzumachen, schau, ob du deine Sprache schlüssig verwendest

© 2023 Yogastern Akademie® – Stefanie Weyrauch

2.4 Vinyasa Krama: Der sinnvolle Ablauf der Yogastunde

- **Sequencing** – die Asana-Sequenzen sinnerfüllt und an die Gruppe angepasst anleiten
- Hab den Ablauf der Yogastunde im Kopf (Ankommen, Aufwärmen, vorbereitende Stellungen bis hin zur **Peak Position** (DIE Haltung der Stunde), ausgleichende Asanas, Spiele, Vertrauens- u. Partnerübungen, Cool-Down bis zum Entspannungsteil) – das gibt Lehrern und Schülern Sicherheit
- Was ist deine Peak-Position? (z.B. Robbe, Krieger 3, Drehsitz)
- Achte auf eine gute Verteilung von Anspannung und Entspannung
- Bringe Ausgleichshaltungen mit ein (z.B. nach einer Rück- auch eine Vorbeuge: nach der Kobra in das Kind etc.)
-

2.5 Sharira: Das Verständnis von Ausrichtung

- Wissenschaft vom Körper und seinen Teilen
- Gib je nach Altersgruppe genaue Ansagen (Blickrichtung, Gelenk über Gelenk, Kinn in Richtung Brust)
- Achte auf Fehlhaltungen, die dauerhaft ein Gelenk schädigen können
- Gib gegebenenfalls **Hands on** oder „Liebevolle Richtungsanzeige“ bei Wirbelsäulenaufrichtung oder Ähnlichem
- Passe die Position an den Körper an; Jeder Körper ist anders, Hilfsmittel anbieten
- Klare Ansagen oder Pantomime einsetzen
- Habe einen Grundschatz von 30 bis 50 Übungen und verinnerliche sie

© 2023 Yogastern Akademie® – Stefanie Weyrauch

2.6 Sadhana: Die eigene Praxis kultivieren

- Nutze deine eigene Praxis als Quelle für deinen Unterricht (gib deine Erfahrungen weiter)
- Überlege, wie du Yoga für dich zuhause in den Alltag integrieren kannst
- Finde einen guten Zeitpunkt und Ort für deine Praxis
- Schaffe eine Wohlfühlatmosphäre (Kerzen, Duft, Musik...)
- Entwickle deine Routine
- Deine Selbsterfahrung lässt dich nach außen strahlen; deine Aura verändert sich
- Mache Fortbildungen
- Nimm selbst Yogastunden (lasse dich anleiten, korrigieren)
- Probiere unterschiedliche Praktiken aus (Meditieren, Pranayama...)

© 2023 Yogastern Akademie® – Stefanie Weyrauch

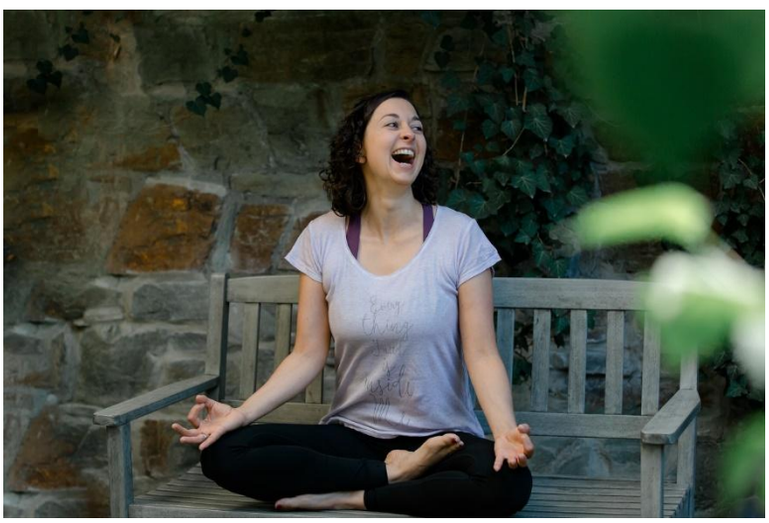
2.7 Sat-chit-ananda: Deine Selbstfürsorge

- Finde deine Balance (Familie, Beruf, Privatleben)
- Was ist deine Energietankstelle? Finde Dinge, die dir gut tun (Natur, gesundes Essen, Reiki, Schlaf, lesen, Badewanne, andere Arten der Heilarbeit)
- Selbstliebe – nimm dich an, so wundervoll, wie du bist
- Finde deinen Rhythmus
- Entwickle deine Aura, stärke dein Selbst
- Was hält dich gesund?
- Sorge für eine für gute Energien um dich herum; reinige den Raum und deinen Körper (lüften, räuchern, meditieren, Flüssigkeitszufuhr, in Ruhe vor und nachbereiten, Reiki, Lichtdusche)
- „Meine Liebe geb‘ ich dir und meine Kraft, die bleibt bei mir“

© 2023 Yogastern Akademie® – Stefanie Weyrauch

3. Impressum

© 2023 Stefanie Weyrauch, Ausbildungsleitung Yogastern Akademie®
www.yogastern-akademie.de



Alle Rechte vorbehalten.

Konzeptidee und Texte: Stefanie Weyrauch

Bildnachweise: Seite 1,8: © Marina Holland, Las Bellas Artes |
Seite 6: © Max Merget |
alle anderen von canva.de

Wichtiger Hinweis:

Alle Ratschläge wurden von der Autorin sorgfältig geprüft und in der langjährigen Unterrichtspraxis erprobt. Es kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autorin ist ausgeschlossen.