

Teen- Yoga- Stunde: Love – Herzöffnung

Affirmation, die im Laufe der Stunde mehrfach wiederholt werden kann:

Lieb´ dich so wie du bist!

Einstieg: Gesprächsrunde mit der Fragestellung: Was liegt dir besonders am Herzen?

Atemübung: 3-Phasen-Atmung

Lotus-Mudra vor dem Herzraum

Erwärmung: im Sitzen -

Brust öffnen (Kaktus Arme) - sich selbst umarmen

Seitdrehung

Kamelritt

Schulterkreisen und Nackendehnen

Arme nach oben Strecken und Wünsche von oben (auch seitlich) greifen und „zum Herzen“ führen (und darin behalten ;-))

Sitzen mit langgestreckten Beinen: Vor- und Rückbeugen

1 Bein angewinkelt: Mini-Wildthing – zur Mitte zurück und Seitneigung zur anderen Seite (dynamische Abfolge)

mehrere Sonnengrüße– langsam beginnen, jede Übung kurz halten und ggf. erläutern, anschließend 2-3 Runden dynamischer (Ein- und Ausatmung ansagen).

Musik: z.B. Love yourself (Justin Bieber) oder All of me (John Legend) / o.g. Affirmation einbinden.

Partner-Übungen (Vorübung)

Krieger 2

Sonnenkrieger

Seitlicher Winkel

Asanas/Flow

Berghaltung / Namaste

Intensive Armstreckung nach oben (leichte Rückbeuge)

Ganze Vorbeuge

Plank

Absenken/Bauchlage

Kleine Kobra

Herabschauender Hund

Krieger 1 -> Kaktus Arme

Krieger 2

Sonnenkrieger

Seitlicher Winkel

Krieger 2

Berghaltung

Rückbeuge

Namaste

Cool Down / Dehnung

Kindspose gestreckt

Gedrehtes Kind (1 Arm nach oben gestreckt, anderen unter diesem durchfädeln und auf Schläfe ablegen)

Rückenlage:

Beine nach oben strecken und alles auslockern

Nadelöhr

Liegende Seitdrehung (Krokodil)

Kleines Päckchen (fest anspannen)

Arme und Beine ausstrecken (bereit für Shavasana machen)

Entspannung/ Meditation: Selbstliebe

(aus dem Buch: Klaus W Vopel: Meditationen für Jugendliche, S. 139/139)

Dies ist eine ganz einfache Meditation, die die Teilnehmer daran erinnert, dass sie sich und ihren Körper lieben dürfen.

Lege dich auf deinen Rücken (im Buch= hinsetzen), schließe die Augen und atme dreimal tief aus...

Nun leg beide Hände auf deinen Bauch. Leg die rechte Hand ungefähr eine Handbreit unter dem Bauchnabel auf deinen Körper und die linke Hand direkt auf deinen Bauchnabel. Lass beide Hände einen Augenblick dort liegen.

Für keinen von uns ist es leicht, sich selbst zu lieben. Es ist aber sehr wichtig, dass du dich selbst liebst...

Fang jetzt damit an, alles zu lieben, was unter deiner rechten Hand ist.

Mach das so lange, bis du das Gefühl hast, dass es für den Augenblick genug ist. Dann geh mit deiner Aufmerksamkeit nach oben und liebe alles, was unter deiner linken Hand ist... (1 Minute)

Leg nun deine rechte Hand in die Mitte zwischen Herz und Bauchnabel und die linke auf dein Herz. Lass beide Hände dort liegen...

Liebe jetzt alles, was unter deiner rechten Hand ist, und wenn du genug Liebe empfunden hast, dann geh mit deiner Aufmerksamkeit unter deine linke Hand und liebe alles, was unter deiner linken Hand ist... (1 Minute)

Lege jetzt deine rechte Hand auf deine Kehle und deine linke Hand auf deine Stirn. Liebe alles, was unter deiner rechten Hand ist, und wenn du da genug Liebe gegeben hast, dann geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner linken Hand und liebe alles, was darunter ist...(1 Minute)

Nun kannst du locker lassen und deine Hände rechts und links auf

deine Schenkel legen. Liebe dich einfach deshalb, weil du auf der Welt bist.u. (1 Minute)

Denke immer daran, dass du dich auch deshalb lieben kannst, weil du denkst, weil du fühlst, weil du entscheidest. Schenk dir noch ein wenig mehr Liebe, bis du bereit bist, mit deiner Aufmerksamkeit hierher zurückzukehren. Dann kannst du dich etwas recken und strecken, einmal tief ausatmen und die Augen öffnen.

Abschluss:

Über eine Seite in einen Sitz der Wahl:

Je nach Zeit: Feedbackrunde und / oder

Verabschiedung:

Mundwinkel nach oben ziehen

sich selbst danken

erneut Louts Mudra

Namaste