

# TEENYOGA

## SELBSTVERTRAUEN & STÄRKE

1	<p><b>Begrüßung</b></p> <p>Komm auf deiner Matte an, finde einen für dich angenehmen Sitz und lass den Atem ruhig werden, komm ganz bei dir selbst an; Kinn leicht gesenkt, Augen schließen, achte auf einen geraden Rücken</p> <p>EA: bring deine Arme kraftvoll über die Seiten nach oben</p> <p>AA: sammle die Energie und bring deine Hände zum Herzen – Anjali Mudra</p> <p>Namaste</p>	5 min
2	<p><b>Uttarabodhi Mudra:</b> gegen Ängste, mehr Selbstbewusstsein</p> <p>Halte die Hände etwas oberhalb deines Bauchnabels und lege beide Daumen und Zeigefinger fest zusammen. Die übrigen Finger werden verschränkt. Die Daumen zeigen nach oben und die Zeigefinger vom Körper weg.</p> <p>Wenn du magst, dann sag dir selbst: Ich bin gut so, wie ich bin.</p>	3 min
3	<p><b>Bienenatmung</b></p> <p>in einen gemeinsamen Atemrhythmus kommen</p> <p>EA und mit der Ausatmung mit geschlossenem Mund summen – den Atem verlängern wir dabei unbewusst</p> <p>letzte Runde ansagen (ev. auch erklären, dass ich als Lehrer eh am Längsten summe und sie daher keine Hemmungen haben müssen)</p>	3 min
4	<p><b>Sonnengruß</b></p> <p>2 – 3 Runden Sonnengruß</p>	5 min
5	<p><b>Hauptteil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>kurzer Flow I:</u> Berghaltung – Stuhl – halbe Vorbeuge – ganze Vorbeuge – halbe Vorbeuge – ganze Vorbeuge – Stuhl – Berg</li> <li>• kurze Entspannung in der Berghaltung</li> <li>• <u>Krieger Flow:</u> Krieger I – Krieger II – Krieger III – Krieger II – Dreieck – Krieger II – umgekehrter Krieger – Krieger II – Berghaltung in jeder Asana etwa drei Atemzüge bleiben und Hinweise zur korrekten Ausführung geben (z.B. achte darauf, dass dein Knie über dem Fußgelenk ausgerichtet ist, Bauch anspannen, ...)</li> <li>• <u>dynamischer Krieger Flow:</u> EA rechts einen großen Schritt zurück, AA Hände über die Seiten nach oben, Becken sinken lassen, Krieger I – EA hier, AA dreh dich auf in den Krieger II, EA hier, AA kraftvoll in den Krieger III, EA hier, AA komm zurück in den Krieger II, EA linke Hand zieht nach vorn, AA kipp nach unten ins Dreieck, rechtes Bein strecken, EA hier, AA zurück in den Krieger II, EA hier, linke Handfläche schaut nach oben, AA zurück in den umgekehrten Krieger, EA hier, AA Krieger II, EA hier, AA komm wie eine Windmühle zurück in die Berghaltung – kurz nachspüren hier</li> </ul>	15 min

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>kurzer Flow II</u>: Berghaltung – Stuhl – halbe Vorbeuge – ganze Vorbeuge – Hund – schiefe Ebene /Yoga-Liegestütz – Bauchlage – Kobra – Bauchlage – herabschauende Hund – walking dog – nach vor gehen in die ganze Vorbeuge – Berghaltung</li> <li>• <u>Krieger Flow</u> auf der anderen Seite wiederholen</li> <li>• <u>dynamischer Krieger Flow</u> auf der anderen Seite wiederholen</li> </ul>	
6	<p><b>Cool Down</b></p> <p>Katze – Kuh</p> <p>seitliche Öffnung im Vierfüßler</p> <p>Drehsitz</p> <p>Vorbeuge im Sitzen</p> <p>Schmetterling</p> <p>Schulterbrücke</p> <p>Krokodil</p>	10 min
7	<p><b>Shavasana</b></p> <p>Phantasiereise (aus Teenyoga von Nicole Schröter)</p> <p><u>Der erfrischende Bergsee</u> (für einen klaren Kopf und eine Auszeit am Tag)</p> <p>Stelle dir nun vor, du bist an einem Bergsee. Im Hintergrund siehst du schneebedeckte Berggipfel. Der Himmel ist strahlend blau. Die Sonne scheint angenehm warm. Du blickst auf die Oberfläche des Sees, die so glatt ist, dass sich die umliegenden Berge darin spiegeln. Du setzt dich auf einen Steg und lässt deine nackten Füße im Wasser baumeln.</p> <p>*Pause*</p> <p>Du spürst die Frische des Wassers, das dir eine angenehme Abkühlung beschert. Das Wasser fühlt sich sanft und weich an, es ist so klar, dass du bis auf den Grund schauen kannst.</p> <p>Da bemerkst du dein eigenes Spiegelbild auf der Wasseroberfläche. Du betrachtest dein Gesicht. Beobachte dabei, welche Gefühle du in deinem Gesicht ablesen kannst. Wie geht es dir jetzt?</p> <p>*Pause*</p> <p>Dein Kopf fühlt sich noch etwas vernebelt an und du möchtest ihn in dem klaren Wasser des Bergsees abkühlen. Du bist hier völlig ungestört. Nur du und die Natur, die dich umgibt. Du ziehst deine Klamotten aus. Vielleicht trägst du Schwimmsachen drunter und kletterst langsam die Leiter am Steg nach unten ins Wasser. Es ist sogar angenehmer, als du vermutet hattest. Der See ist an dieser Stelle nicht tief und du stehst nun bis zum Bauch im Wasser. Du spürst, wie sich die angenehme Kühle in deinen Beinen ausbreitet. Du blickst auf die Mitte des Sees, die nicht weit entfernt ist. Die Sonnenstrahlen glitzern auf der Wasseroberfläche und laden dich dazu ein, zur Mitte des Sees zu schwimmen.</p> <p>Langsam gehst du immer tiefer und tiefer, bis deine Füße den Boden nicht mehr berühren und dein ganzer Körper mit Wasser bedeckt ist. Du schwimmst langsam auf das Glitzern und Funkeln in der Mitte des Sees zu. Dein Körper fühlt sich im Wasser wunderbar leicht und entspannt an. Er</p>	15 min

	<p>hat sich an die Temperatur gewöhnt. Du kommst immer näher zur Mitte des Sees und erreichst die Stelle, die eben so schön gefunktelt hat. Dein Kopf fühlt sich etwas schwer an und du beschließt, deinen Kopf unter Wasser zu tauchen. Du holst tief Atem und hältst die Luft an. Jetzt taucht auch dein Kopf in das weiche Wasser ein. Unter Wasser fühlt sich dein Kopf schwerelos an. Du nimmst eine angenehme Stille unter Wasser wahr. Du bleibst so lange unter Wasser, bis du das Gefühl hast, ausatmen zu müssen. Jetzt atmest du tief aus und stellst dir vor, wie alle schweren Gedanken deinen Kopf verlassen und in die Stille des Sees übergehen. Wenn du gleich wieder auftauchst, fühlt sich dein Kopf angenehm kühl und leicht an. Befreit von allen vernebelnden Gedanken. Du fühlst dich klar und leicht.</p> <p><b>*Pause*</b></p> <p>Du blickst zum Ufer des Sees und bist bereit, zurück zum Steg zu schwimmen. Mit jedem Atemzug und jedem Schwimmzug fühlst du dich besser. Wenn du am Steg ankommst, steigst du wieder die kleine Leiter hinauf und legst dich in die Sonne. Du spürst die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut, die dich langsam trocknen. Du schaust in den Himmel und entdeckst dort oben in weiter Ferne einen Vogel. Du fühlst dich frei und unbeschwert wie dieser Vogel.</p> <p><b>*Pause*</b></p> <p>Wenn deine Haut vollkommen getrocknet ist, ziehst du wieder deine Sachen an und bist bereit, dich von diesem Bergsee zu verabschieden. Atme tiefer ein und fühle dich mit jedem Atemzug leichter und mit neuer Energie versorgt. Bewege langsam deine Hände und Füße. Strecke dich nochmal so richtig lang und in alle Richtungen. Nimm diese neue Leichtigkeit und Klarheit mit in deinen Tag.</p>	
8	<p><b>Verabschiedung</b></p> <p>Dreh dich auf deine Lieblingsseite, umarme deine Knie und kuschle dich zu einem kleinen Päckchen zusammen. Umarmen dich selbst ganz fest und hab dich selbst ganz lieb.</p> <p>Wenn es für dich passt, dann komm langsam hoch ins Sitzen und wenn du magst, dann öffne auch die Augen.</p> <p>EA bring die Hände nochmals kraftvoll über die Seiten noch oben  AA bring die Hände zum Herzen, Energie zentrieren, Anjali Mudra  Namaste</p>	