

Zeit: 60 Minuten

Thema: Finde deine Balance

Begrüßung + Gesprächsrunde

Igelball: Wie geht's es euch heute? Wie war dein Tag? → jeder darf 1-2 Sätze sagen
Es gibt Situationen in unserem Alltag/in der Schule, die uns aus der Bahn, aus unserem Gleichgewicht bringen. Das ist ganz normal: bei jedem von uns gibt es Höhen und Tiefen. Wichtig ist nur, dass wir wieder zurück in unser Gleichgewicht kommen.

Einführung

Affirmation vorgeben: *Ich glaube an meine Fähigkeiten*

Meditationssitz, Gyan-Mudra

Schließe deine Augen und nimm dir mal bewusst einen Moment, um hier ganz bei dir anzukommen. Bring Länge in deinen Oberkörper und lass deine Scheitelkrone weit nach oben wachsen.

Nimm die Berührungspunkte zum Boden wahr, spüre, dass du gut geerdet bist.

Als Affirmation für die heutige Yogastunde sagst du dir den Satz: *Ich glaube an meine Fähigkeiten*. Wiederhole diesen Satz in Gedanken noch 3x.

Atme tief in deinen Bauch ein und spüre, wie frische Lebensenergie bis ganz tief nach unten in dich einströmt. Luftballon bläst sich auf und wird wieder ganz klein.

Öffne langsam deine Augen, löse das Mudra auf und lege deine Hände ganz locker auf deinen Oberschenkeln ab.

Aufwärmen

- Schultern anheben und fallen lassen
- Schultern nach hinten kreisen
- Arme nach oben strecken, Seitbeuge nach rechts bzw. links → Dehnung in der Seite spüren
- Drehsitz nach rechts bzw. links
- über Knie nach vorne rollen in den Vierfüßler-Stand
- Tiger: rechtes Arm + linkes Bein strecken und unter dem Bauch zusammenführen → andere Seite
- Tiger: rechten Arm + rechtes Bein binden → andere Seite

Hauptteil

Übergang zum Stehen

- Lied ca. 2-3 Minuten: so lange Sonnengrüße bis das Lied zu Ende ist
- Einzelübungen:
 - Krieger I + Rückbeuge
 - Krieger III } → andere Seite
- Kind-Pose (kurze Ruhephase, Nachspüren)

Übergang in Bauchlage:

- Kobra im Atem-Rhythmus 3x
- Heuschrecke
- Robbe (Bogen)

- in Bauchlage + Becken hin- und her bewegen (kurze Ruhephase, Nachspüren)

Übergang zum Stehen

- Flow: Krieger II – Sonnenkrieger – seitlicher Winkel – Dreieck → andere Seite
- Windmühle aus der Grätsche

- Partnerübungen:
 - Baum mit Händen in Namasté
 - Vogel (Krieger III)
 - Boot

- **Spiel:**
Yoga-Würfel → jeder darf 1x würfeln; wer gewürfelt hat, zeigt die Übung, die anderen machen die Übung nach (→ vorhergehende Asanas aus der Stunde üben/festigen)

- **Massage mit dem Igelball:**
Lockerung der Muskulatur, Förderung der Durchblutung
pro Partner 2-3 Minuten (1 Liedlänge)
Hinweis: nicht direkt auf der Wirbelsäule

Entspannung

Übergang ins Liegen, Arme liegen neben dem Körper

Progressive Muskelentspannung:

- spanne mit der Einatmung nochmal deine Beine und Füße an und lass sie mit der Ausatmung ganz locker in den Boden sinken
- spanne mit der nächsten Einatmung deine Arme an balle deine Hände zur Faust und lass mit der Ausatmung wieder locker
- mach dann ein Zitronen-Gesicht mit der Einatmung und lass mit der Ausatmung deine Gesichtszüge ganz weich werden, entspanne deinen Kiefer und entspanne deinen ganzen Körper

Sage dir die Affirmation unserer heutigen Stunde *Ich glaube an meine Fähigkeiten* in Gedanken noch einmal vor.

Weisheitsgeschichte

Alles zu seiner Zeit

Ein in Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne.

Er sagte: „Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich spreche, dann spreche ich.“

Da fielen ihm die Fragsteller ins Wort und sagten: „Das tun wir auch, aber was machst du darüber hinaus?“

Er sagte wiederum: „Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich spreche, dann spreche ich.“

Wieder sagten die Leute:

„Das tun wir doch auch.“

Er aber sagte zu ihnen:

„Nein, wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon. Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon. Wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“

Bewege langsam deine Finger und Zehen. Mach dich langsam wieder wach. Vertiefe deine Atmung. Und dann drehe dich langsam auf deine Lieblingsseite. Verweile hier noch einen kurzen Moment und komme dann nach oben zum Sitzen.

Nimm die Hände vor dein Herz, schenke dir noch ein schönes Lächeln und öffne langsam die Augen.

Namasté – du bist voll ok

Verabschiedung