

Teenyoga – Yogastunde

Teenyogaausbildung vom 20.05.23-21.05.23 in Braunschweig

Thema der Yogastunde: Mein gutes Bauchgefühl

1. Begrüßung

- Redekreis/ ein kleiner Buddha wird als „Redestein“ herumgegeben
 - „Wisst ihr was ein gutes Bauchgefühl ist?“
 - Gerne Impulse in die Gruppe geben, bspw. „Hast du schon mal eine Entscheidung aus dem Bauch heraus getroffen?“, „Hattest du schon mal Bauchweh/ Aufregung im Bauch vor Klassenarbeiten, vor Nervosität?“, „Hattest du schon mal Schmetterlinge im Bauch – vom Verliebtsein/ Spaß/ Aufregung?“
 - Die Niyamas Santosha und Tapas erklären

2. Einstimmung

- Atemübung im Schneidersitz
 - Dafür zunächst die Hände fest aneinander reiben und die warmen Handflächen auf Bauch und Herz legen
 - Tiefe Bauchatmung mit geschlossenen Augen in Stille (laut ansagen 4x, jeder in seinem Tempo 3-4x)

3. Hauptteil

- Wir beginnen im Sitzen
 - EA: Katze, AA: Kuh
 - Sufi-Kreise in beide Richtungen
- Wir wechseln in den Schneidersitz für unseren ersten Warm-Up-Flow
 - EA: Arme zur Seite
 - AA: Arme vorne zur Räuberleiter verschränkt
 - EA: Arme oben zur Räuberleiter verschränkt
 - AA: Arme zur Seite absenken
 - EA: Arme hinten zur Räuberleiter verschränkte (Hinweis: Kinn zum Herz)
 - ➔ Wiederholung des Flows bspw. mit Seitneigen und ersten Twists
- Wir lernen das Boot kennen
 - Boot mit Varianten nacheinander aufbauen (Fuß, Fuß, Hand, Hand)
- Wir starten mit einem zweiten Warm-Up-Flow
 - EA: Katze, AA: Kuh
 - Tiger mit Varianten Knie und Ellenbogen zusammenführen dabei EA und AA ansagen
 - Vierfüßlerstand für Becken kreisen
- Sonnengrüße, dabei EA und AA ansagen
 - Herabschauender Hund und „walk the dog“
 - Nach vorne zwischen die Hände laufen
 - Berghaltung
 - Katze-Kuh im Stand
 - Flow durch ein Vinyasa fließen auf beiden Seiten
- Flow mit Krieger
 - EA: Arme heben – Bergposition
 - AA: VB

- EA: HVB
- AA: Hände absetzen
- EA: re/ li Fuß nach hinten
- AA: Knie absetzen
- EA: Kleiner Krieger 1
- AA-EA-AA: 3x Arme kreisen
- EA: hinteres Bein strecken
- AA-EA-AA: Planke halten
- EA-AA: Kobra
- EA-AA-EA-AA: herabschauender Hund
- EA-AA-EA-AA-EA-AA: VB, HVB, VB
- EA-AA: Berghaltung und Namsté
- ➔ Wiederholung mit Krieger 1
- Partnerübungen – Spiegelübung
 - Krieger 3 re/ li
 - Boot halten – Variante Fahrrad fahren
- Wir kommen ins Sitzen
 - Ratespiel: Schreibt euch ein Symbol oder ein Wort auf den Rücken – ganz aus dem Bauch heraus „Verwende deine 1 Idee“ (wechseln)
 - Free-Flow Massage (jeder 1min.)

4. Entspannung

- Savasana – Yoga Nidra mit Fokus auf den Bauch
 - Hände aneinander reiben und auf den Bauch legen
 - Spüre die Wärme, wie sie sich in deinem Bauch ausbreitet – Kleine Sonnenstrahlen, die sich in alle Richtungen ausbreiten
 - Bauchnabel ist der Ursprung des Lebens – Yogaphilosophie einbauen: Das Vertrauen, dass alles gut ist wie es ist und du aus deinem Bauch heraus richtig entscheidest.
 - Wir wollen unserem Bauch heute einmal DANKE sagen...
 - ...dafür, dass er heute stark war.
 - ...
 - Und egal, wie intensiv diese Yogaeinheit heute für dich war, du hast es bis hierher geschafft , dein Bauch hat es geschafft...
- Abschluss: Wie fühlt sich dein Bauch jetzt an?
- Schneidersitz und Namsté