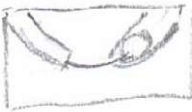
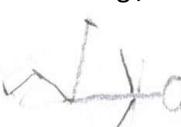




Dauer in Min.	Phase/Skizze	Inhalt, Ziel, Wirkung, Methode	Bemerkungen / Anleitung
3-4	Begrüßung / Kurzvortrag		Gurt bereit legen
7-8	Ankommen / Rückenlage 	Körperwahrnehmung: Wahrnehmen des Körpers durch ruhiges anleiten. Wahrnehmen des Raumes (Außenwahrnehmung), des Körpers (Annamaya-Kosha), Erdung, spüren - li. / re. Körperseite	Verwurzelung „Wie geht es dir heute“ „Was darf ich heute loslassen“
		Atemwahrnehmung Atem wahrnehmen (Pranamaya Kosha) Gedankliche Beantwortung von angeleiteten W-Fragen. Atemwelle wahrnehmen.	Wo spürst du deinen Atem? Welche Seite deines Körpers fühlt sich im Atem präsenter an? Was darf der Atem heute klären oder abkühlen? Welche Qualität von Neubeginn zeigt sich im Atem – Weite, Ruhe, Klarheit?
		Atemlenkung: Wahrnehmen, Ausatem verlängern (4 EA – 6 AA) + Pausen (Kumbhaka)	Spüren von Kühle + Wärme Links von Füßen zum Kopf „hochatmen“ – rechts nach unten ausatmen Bewusst über linkes Nasenloch einatmen – rechts aus
2-3	Rückenlage 	Bananasana – Dehnung über Seite spüren – C-Bogen spüren Links: Ida-Nadi, , Mondenergie: Ruhe, Empfangen und Loslassen. Erlaube dir hier, weich zu werden. Nichts muss getan, nichts erreicht werden. Du darfst einfach sein. Mit jeder Ausatmung kannst du über diese Seite mehr Schwere an den Boden abgeben – Gedanken, Spannungen, Erwartungen dürfen sinken. Die Mondenergie wirkt kühlend, beruhigend, nährend. Rechts: Pingala Nadi, Sonnenenergie: Klarheit, Wachheit und innere Kraft, nicht Aktivität, sondern stille Präsenz – eine klare, ruhige Stärke, die in dir ruht. In Rückenlage nachspüren: Mond- und Sonnenenergie Du musst nichts ausgleichen – der Körper findet seinen eigenen Rhythmus, wenn du ihm Zeit und Raum gibst.	Verbindung zur Erde spüren - Muladhara-Chakra Spüren der „Seiten“ Lass den Atem frei fließen und erlaube beiden Qualitäten, sich in dir zu harmonisieren. spüre, wie Balance ganz natürlich entsteht.

YOGA Schwerpunkt „kühlende Techniken“ in Verbindung mit den Nadis auf feinstofflicher Ebene



1	Ausgleich / Rückenlage 	Hüfte mobilisieren – Knie abwechselnd zur Seite fallen lassen	dynamisch → statisch
2	Vorbereitung / Rückenlage 	Hüftöffnung, Streckung der Beinrückseiten / Beine Tischposition – öffnen zur Seite – ein Bein strecken – zurück auf Anfang - Seitenwechsel	Stabilität, Sicherheit des Bodens Kraft aus deiner Mitte Die Sonnenenergie repräsentiert den männlichen Anteil in uns – Klarheit, Stabilität und bewusste Ausrichtung. Sie wirkt wärmend und stärkend, ohne zu fordern. Spüre hier eine ruhige, tragende Kraft in dir.
1	Rückenlage / Nachspüren 	Bada Konasana – evtl. Wärme/Sonne im Bauch fühlen	Hände auf Nabelchakra legen Bauch – und Beckenraum fühlen Spüre eine ruhige, präsente Kraft in dir.
0,5	Übergang zum Sitz 	Über runden Rücken zum Sitz schaukeln	• Massage des Rückens • Spüren
2	Hinführung/Ziel Schneidersitz 	Shitali-Pranayama einführen - Mit dieser Atemtechnik laden wir beim Einatmen über die gerollte Zunge – oder sanft durch die Lippen – bewusst eine kühlende, beruhigende Energie in unser System ein. EA: Zunge rollen/oder locker an Gaumen legen und zischend durch Mund einatmen (Spüre, wie sich mit jedem Einatemzug Ruhe in deinem Körper ausbreitet; wie innere Hitze abfließen darf und das Nervensystem sanft herunterfährt.) AA: ruhig und vollständig durch die Nase (klare, bewusste Präsenz - stille Wachheit, die dich trägt und zentriert. Dann mit Bewegung verbinden - Arme über Seite heben,	Besonderheit: Einatmung durch den Mund nimm Frische und Weite auf – empfangen - nährend, nach innen gerichtet.
1,5	Hinführung/Schneidersitz	Seitbeuge – Dehnung der Seite - evtl. noch mit Shitali Mit jedem Atemzyklus begegnen sich die Qualitäten der Mond- und Sonnenenergie: kühlende Hingabe und klare Ausrichtung, Loslassen und wache Ruhe. Lass den Atem mühelos fließen,	Schwerkraft spüren Wahrnehmen „C“-Bogen – Sonne / Mond - links/rechts - Ida / Pingala

YOGA Schwerpunkt „kühlende Techniken“ in Verbindung mit den Nadis auf feinstofflicher Ebene



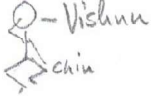
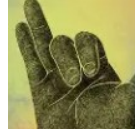
		ohne etwas zu verändern oder zu erzwingen. Der Körper weiß, wie er Balance findet. dein inneres System harmonisiert sich	
1,5	Hinführung/Schneidersitz 	Drehung und Seitbeuge verbinden	Sonne/Mondseite wahrnehmen s. o.
2	Hinführung / Ziel 	Navasana / Boot – Aktivierung Pingala (Sonne im Bauch spüren - Kraft, Durchsetzungsvermögen) Optional: beide gestreckten Arme zur re. Seite (über Mitte nach links) – Beine in Mitte stabil lassen oder zur entgegengesetzten Seite sinken lassen	Ruhige Atmung Sonne im Bauch spüren, sanfte innere Kraft, Durchsetzungsvermögen
1	Ausgleich	Vorbeuge – Arme locker über Knie fallen lassen	Energie spüren Herzschlag wahrnehmen Atem spüren Anspannung loslassen
3	Ziel 	Parivrtta janu Shirsasana (Aktivität + Hingabe) Seite öffnen – wahrnehmen Ausatem verlängern, zur Ruhe kommen Pingala: Meine Atmung führt mich, meine Energie fließt klar, ich öffne mich aus meiner Mitte Ida: Ich darf mich hinein entspannen, ich gebe ab, alles ist gut, wie es ist „Ich bin genug“	Ausgestrecktes Bein + Ferse im Boden = Anker Schwerkraft wahrnehmen „Seiten“ spüren Zur Ruhe kommen des Geistes Verlängerung der Ausatmung (Ujjay?)
2	Ausgleich Krokodilvariation Makarasana 	Knie sanft Richtung Boden sinken lassen - dynamisch -> statisch Sanfte Dehnung der tiefen Rückenmuskulatur, Öffnung der Hüften	Schultern locker am Boden Punkt zwischen Augenbrauen entspannen Zur Ruhe kommen – Vorbereitung auf Shavasana
5-7	Endentspannung in Rückenlage	Lass deinen Körper schwer werden und von der Erde getragen sein. Nichts muss gehalten werden. Nichts muss verändert werden.	Teilnehmer*innen in bequeme Position in Rückenlage bringen



	Shavasana	Spüre deinen Atem, wie er kommt und geht – ganz von selbst. Mit jeder Ausatmung darf dein Körper ein wenig mehr loslassen. Gedanken werden leiser, der Raum in dir weiter. Stell dir nun vor, du stehst an einem stillen See. Das Wasser ist klar, weit und ruhig. Vielleicht sind noch feine Wellen auf der Oberfläche – sanfte Bewegungen, ganz natürlich. So wie dieser See ist auch dein Geist. Bewegung entsteht durch Impulse, durch Eindrücke, durch das Leben selbst. Und genauso darf sich Bewegung wieder beruhigen. Mit jedem ruhigen Atemzug glätten sich die Wellen ein wenig mehr. Der See wird still. Nicht, weil du ihn dazu zwingst – sondern weil Ruhe entstehen darf. Wenn die Oberfläche wird ruhig, beginnt sich der Blick zu klären. Du kannst tiefer schauen. Bis auf den Grund des Sees. Dort liegt Klarheit - Stabil, ruhig, unverändert. Ein innerer Ort von Sicherheit und Vertrauen. Erkenne: Der klare Grund war und ist immer da – auch wenn die Oberfläche bewegt wird. Lass sich dieses Gefühl von Klarheit und Ruhe in dir ausbreiten. Wie ein sanfter Neubeginn - Still, gesammelt und offen. Bleibe noch einen Moment hier in Stille. Getragen von Ruhe. Getragen von Klarheit. Je nach Zeit ca. 1,5 Minuten in Stille Und nun kehre langsam zurück – mit einem ruhigen Geist und einem klaren Blick nach innen. Bewege sanft deine Zehen und Finger, deine Fuß- und Handgelenke. Deine Beine und Arme – räkle und strecke dich - gähne Komm zurück. Und wenn du soweit bist, komm auf deine Weise zurück zum Sitzen	
5	Ziel / Schneidersitz	Atemübung Chandra Bhedana – Das Durchdringen des Mondes (Mondatmung) Reduziert Stress, Angst und hohen Blutdruck Beruhigt den Geist (Citta)	Sitz= Aufrichtung, Gelassenheit Weite im Herzraum Re. Hand: Vishnu Mudra

YOGA Schwerpunkt „kühlende Techniken“ in Verbindung mit den Nadis auf feinstofflicher Ebene



		Wirkt kühlend, stärkt das Immunsystem EA: linke Nasenloch – durch den Mondkanal AA: rechtes Nasenloch – durch den Sonnenkanal – evtl. Ujjay Langsame, gleichmäßige Atemzüge – fühl die kühlende, beruhigende Wirkung	 li. Hand: Chin Mudra  oder od. Jandra Mudra 
1-2	Ziel/ Schneidersitz	OM-Singen – Beginn zusammen – jede*r für sich selbst	Beruhigung des Nervensystems
1-2	Ausklang / Schneidersitz	Nachspüren/Wahrnehmen – Veränderung Anfang und Ende der Stunde Spür den inneren Frieden in dir Dankbarkeit / innere Gelassenheit mitnehmen Verabschiedung - Namaste	Anjali Mudra 