
Schriftliche Hausarbeit zur Supervision

DTB/WTB Yoga Mastermodul Psychologie 2025/(26)

Thema: Gestalte eine Yogastunde zum Thema „ Burn out Prävention“ und beziehe dich dabei auf ein Sutra deiner Wahl von Patanjali

Name: Denise Burgard

**Adresse: Josef-Schlichter Allee 8
59063 Hamm**

E-Mail: denise.burgard@web.de

1. Vorüberlegung / Vortrag

Prävention: Vorbeugung

Burn out: ausgebrannt sein

Zitat des Medizinhistorikers Dr. Heinz-Peter Schmiedebach: ...

Zitat aus dem Hamburger Abendblatt 1986: ...

Aus psychologischer und psychotherapeutischer Sicht liegen die Ursachen im „Aussen“, das heisst im Aussen beruflich, privat und/ oder gesellschaftlich mit ständig steigenden Anforderungen.

Eine Möglichkeit, präventiv unterstützend zu sein, bietet dir Yoga. In einem der 195 Yogasutren auf dem Yogapfad von Patanjali, heisst es als ein Teil des Weges in Nr. 247 : „Das Aufgeben der Anstrengung und Lenkung der Konzentration auf den inneren Raum und die Atmung. Die Stellung wird durch loslassen von Spannungen und durch Meditation auf das Unendliche gemeistert“.

Erklärung des Sutras mit meinen Worten ...

Ein Ausflug zu unserem Nervensystem: ZNS, PNS, Autonomes/ Vegetatives NS...

Die Waage/ Balance bezogen auf Sympathikus und Parasympathikus erklären.

Beziehung dazu im yogischen Kontext:

Ziel ist es, dem Burn out vorzubeugen, die Waage zu finden, die Balance zwischen Ida und Pingala, Sushumna. Ziel ist es, Kraft in deiner Mitte zu haben, Balance zwischen Innen und Aussen, indem du dich auf deinen Yogaweg begibst mit Asanas, Pranayama, Meditation etc....

Bezogen auf die Chakren bedeutet es, das Manipura Chakra, das 3. Chakra nicht ausbrennen zu lassen. Dazu braucht es eine enge Verbindung zum 1.Chakra: Stabilität, zum 4. Chakra: Selbst/liebe, Atmung , Lebensenergie und auch zu allen anderen Chakren für Genuss, Freude, eine Stimme zu haben, sich abgrenzen zu können und deinen Weg zu erkennen, überflüssiges loszulassen und neue Seiten in dein Lebensnotizbuch zu schreiben.

2. Unterrichtsplanung

Wahrnehmung von Aktivität, Ruhe, Atmung, Prana, Stabilität, Herz, Waage, Balance, Stimme, Licht, Grenzen...

Hatha Yogakurs für Fortgeschrittene. Alter zwischen 31 und 69 Jahren.

Gruppe: 15 Personen, je zur Hälfte männlich und weiblich, sternförmige Ausrichtung der Matten

Hilfsmittel: Klangschale , evtl. Polster für die Knie

Kontraindikationen: zu Kumbakha, Bandhas , Kraftanstrengung wurden im Vorfeld besprochen und ggf. ärztlich geklärt

3. Unterrichtsziele

Nahziel: Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Konzentration auf Anstrengung, Entspannung, Prana

Fernziel: regelmässiges eigenes Üben von Yoga

4. Didaktische Überlegungen

Klangschale: gemeinsames „ OM “ für Wachen, Träumen, Tiefschlaf zu Beginn der Stunde und nach dem Zielasana

Bequemer Sitz im Chin Mudra: Vortrag

Mitnahme in die Geschichte des kleinen Krokodils, welches mit seinem Freund dem Teelicht am Ozean im Sand liegt und einen kleinen Ausflug macht, bei dem es ein interessantes Notizbuch entdeckt.

Körperwahrnehmung, Atemwahrnehmung, Atemlenkung

Pranayama mit gezielter Atemlenkung, EA, AAA, Kumbakha, 3 Bandhas

Vorbereitung und Hinführung zum Zielasana“ Balancierter Tisch“

Ausgleichshaltungen

Nadi shodana

Mudras: Chin-, Dyana-, Vishnumudra

Postisometrische Relaxation

Spüren der Klangschale auf dem Bauch (wer mag)

5. Methodische Überlegungen

Kreisförmige Mattenanordnung, Inhaltsvermittlung nach dem Prinzip von Vinjasa Karma, verbale Vermittlung, Anrede „Du“

6. Wie siehst Du Deine persönliche Entwicklung in der Yoga Ausbildung?

Regelmässig entdecke ich im täglichen Leben neue Zusammenhänge zum Yoga, die ich integriere.

7. Übungsverlauf nach dem Prinzip von Vinyasa Krama

Dauer	Phase	Inhalt, Skizze	Ziel, Wirkung, Methode	Bemerkung und mögliche Fehlerquellen
8-10 Min		Vortrag: Burn out Prävention Patanjali Sutra	Klangschale „AUM“ Chin Mudra Sammlung im Sitzen	Ankommen, Erdung, Energiefluss Beginn der „Geschichte“
3 Min		Sammlung im Liegen	Körperwahrnehmung, Atemwahrnehmung, Atemlenkung Atemwelle	Fokus Balance, Kraft, Energieaufnahme, Loslassen
Hauptteil Vorbereitung 7 Min		Makarasana/ Krokodil variationen	Äussere / Innere Ausrichtung	Stabilität, Atmung, Ida/ Pingala
		Setu Bandha/ Brücken- variationen	Welle, Gleichgewicht	Kumbakha, 3 Bandhas setzen
		Supta Padangusthasana liegende (Beindehnungs, Grätsch)-variationen	Beindehnung, Verbindung Wade-Herz	Dehnung, Kraft, Atmung, Energieaufnahme und -abgabe
		Urdhva Prasrita Padasana, Crunch (Tischhaltung)	Erdung, Bild des Zielasanas in RL	Kraft, Beinkoordination, Prana
		Dynamisches Hüftkreisen	Ausgleich	Wahrnehmung
		über 1 Seite zum 4FST	krabbeln	Grenzen Wahrnehmen
		Über den Unterarmstütz zur Cobra	Rückbeuge, Herzöffnung	Atmung, Herzschlag wahrnehmen, Ozeanwellen wahrnehmen
		Brustschwimmen in Cobrahaltung mit schnellerwerdenden Bewegungen	Ida, Pingala, Sushumna	Veränderung von Atmung und Herzschlag wahrnehmen
		Rolle dich müde und schwer fühlend in Rückenlage	„ loslassen“, entspannen nach der Anstrengung, geniessen	„ Toter Mann“ Die Tragkraft des Wassers geniessen
		Adho Mukha Svanasana als kleiner Hund	Blick auf den Ozeanboden, die Welt andersherum	Entdeckung eines „ Notizbuches“
		Fersensitz, Hände auf's Herz, Arme öffnen und schliessen	Klang „ OM“ In den Bücherseiten blättern	Was steht in dem Notizbuch???
10 Min	Arbeit an dem/bis zum Zielasana	4 FST Wellenbewegungen	Ankommen im Sand, die eigenen Wellen spüren	Sand fühlen, den Ozeanwellen lauschen

		Die Hände/ Füße erkunden den Sand	Wahrnehmung	Sonnen-Mondsichel
		Flow: 4FST-Kind-Kleeblatt-Rutschhalte-4FST	Wie Ozeanwellen	Aktivität, Spass zu zweit: Krokodil und Kerze
		4FST: re/li Fuss, Bein gestreckt...re/li Hand, Arm gestreckt malen 1 Welle in den Sand	Erdung, Stabilität, AA, Kumbakha	Einen eigenen Weg vorzeichnen, Verbrauchtes loslassen/ wegschieben
		Nadelöhr	Herzraum öffnen und schliessen	EA...AA
		Gegengleich Ellenbogen und Knie zueinander, danach mit Kraft und Faust beides strecken	Kraft, Selbstsicherheit	Energie aufnehmen und speichern, Kumbakha, Bandhas
		Balasana/ Kindeshaltung	Nach der Anstrengung zur Ruhe kommen	Reflexion
		Re/li Bein strecken, Abmessung zum Brett halten, Fussspitze am Boden	Wadendehnung	Verbindung zu deinem Herzen und zur Erde
		Chaturanga Dandasana (Brett)	Finde deine Stabilität	EA/AA, Balance
		4FST Welle	Lebendiger Körper wie 1 Welle sich bewegt	Spass
		4FST, Brett mit re Bein abmessen, Bein getreckt anheben, dazu den gegenüberliegenden Arm	Balance, Atmung	Feinarbeit in der Asana Sukha und stirha, Kumbakha, Bandhas Die Balance im Sand, das Rauschen des Ozeans geniessen, die Kerze hell leuchten lassen, ein cooler Tisch sein, die Energie

Entspannung 15 Min		2. Seite li Bein, re Arm		der Natur geniessen, sei bei dir in diesem Moment
		Fersensitz Klangschale	„ AUM“ für kommen, bleiben, gehen	
		Nadi shodana	Vishnu Mudra für Bewusstsein und Verbindung	Nachspüren
		RI, Savasana	Postisometrische Relaxation	Verinnerlichen
				Wahrnehmung Anspannung/ Entspannung/ Balance
		Klangschale auf den Bauch jedes Teilnehmenden	Meditation	Klangschale gerne für alle, die sie mögen