

„Mit Yoga im Lehreralltag ausgeglichen und entspannt bleiben“

Referentin: Marlis Wilhelm

(Yogalehrerin und Gymnasiallehrerin an der „Edith- Stein- Schule“ Erfurt)



Ziel des Hatha- Yoga ist der freier Geist im freien, also einem gesunden Körper.

In meinem Praxisangebot ab 14.15Uhr und ab 16.15Uhr gebe ich Ihnen in 90 Minuten Anregungen zu dieser interessanten Bereicherung unseres Lehreralltages, um

- gelassen zu bleiben oder dies zu erlernen
- das innere Gleichgewicht zu bewahren oder zu erlernen
- Ängste zu überwinden
- Mut zu machen
- Einschlafstörungen zu lindern
- Eine bessere Fitness zu erzielen

Bringen Sie bitte neben der bequemen Sportkleidung Socken mit!



Tel.Nr.:01739268568

Sportlehrerkonferenz am 05.04.2017

Ablaufplan:

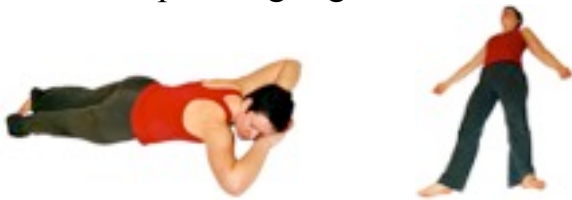
1. Einstimmung
2. Anfangsentspannung
3. Erwärmung
4. Übungsteil
5. Abschlussentspannung

1.Einstimmung:

- Ort der Yogapraxis
- Zeit (Essen/ Trinken)
- Kleidung/ Matte
- kein Leistungsgedanke/ Bewusstheit in den Übungen (Asanas)
- Indischer Gruß. „Namaste“
(„Ich grüße das Lebendige/ das Gute/ die Stärke in dir“)

2.Anfangsentspannung:

Bauchentspannungslage oder Rückenlage



3.Erwärmung:

Diese Asanas helfen, inneren Druck abzubauen

Räkeln

Schütteln

Armschwingen

Haa- Ausatmung I (Einatmen- Schulter hoch/ Ausatmen- Schulter auf Ton
„Haa“ fallen lassen)

Haa- Ausatmung II (Einatmen- beide Arme hoch/ Ausatmen- Arme auf Ton
„Haa“ fallen lassen)

Brustdehnung (Einatmen- Arme nach vorne- Ausatmen/Einatmen- Arme
weit nach hinten/ Ausatmen- mit geradem Rücken nach
vorne beugen/ Arme nach vorne oben)

Abklopfen

Räkeln

4.Übungsteil:

4.1.

Fels



(Stell dir vor, du stehst fest wie ein Fels!)

Baum



(Aufbau Stand von Fußsohlen bis Scheitel!

Stell dir vor, du stehst fest verwurzelt wie ein Baum – spür deine Kraft!)

Katze



(Bankstellung/ Arme unter Schulter, Knie unter Hüfte/ Stell dir vor, du bist geschmeidig und weich wie eine Katze)

Hund



(Ausgangsposition: Bankstellung/ Fersen in Richtung Boden/ Rücken gerade/ Becken Richtung Decke)

Dreieck



(Atme in die jeweils geöffnete Flanke)

S –Ausatmung



(Ausgangsposition: Fersensitz/ Ausatmen auf „SSS“)

4.2. Diese Asanas können helfen, sich besser zu konzentrieren

Gummibanddehnung

(Rückenlage- Arme über Kopf/Einatmen- Dehnen/ Ausatmen- locker lassen/ Stell dir vor du bist dehnbar und beweglich wie ein Gummiband)

Nasen- Wechsel- Atmung



(Fersensitz/ Gerader Rücken/ Rechte Hand)

Sitzen in der Stille
deinen Atem)



(Augen halb offen oder geschlossen/ Spüre

4.3. Diese Asanas können helfen, Ängste zu überwinden

Fels

Baum

Zehenstand in der Hocke



Katzendehnung auf zwei Beinen



Schulterstand



(Nicht üben bei offenen Wunden/ Verletzungen
am Kopf, Problemen mit der HWS oder den
Augen)

Pflug



(Pflug im Anschluss an den Schulterstand/ Lass
den Atem fließen)

Pflugvariante

(Knie anwinkeln und neben den Kopf legen, bis
diese die Ohren berühren)

Nasen- Wechsel- Atmung

4.4. Diese Asanas können helfen, Mut zu machen

Standhaltung Sonnengruß

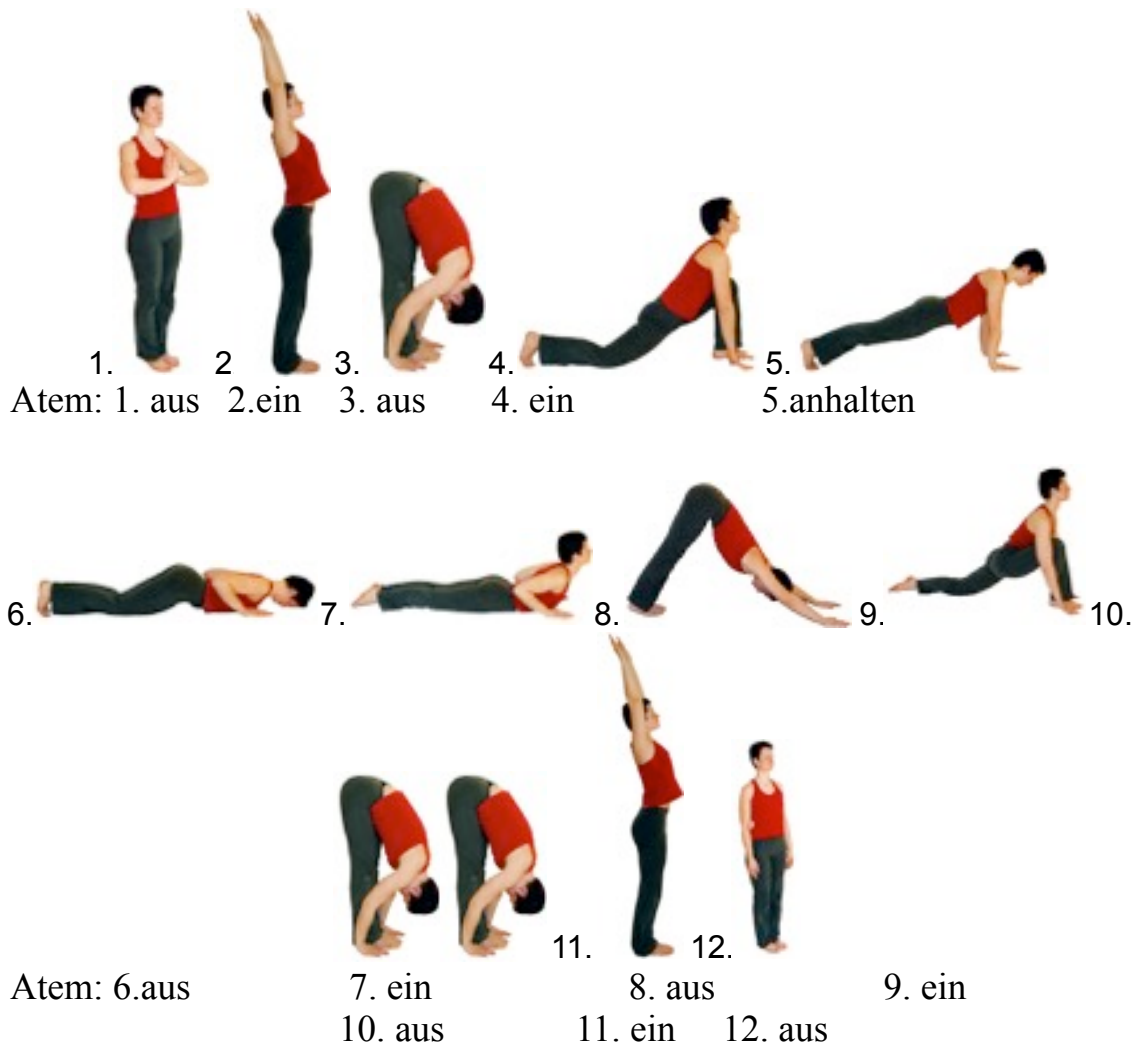
Sonnengruß



(Diese Übungsreihe gibt es in
verschiedenen Variationen/ die

Reihenfolge ist stets gleich/ Anfänger sollten den Atem zuerst fließen lassen)

Die einzelnen Asanas mit Atemführung:



Fels

Held



(Stell dir vor, du bist ein Held, edel und stark)

Katze

Krokodil



(Arme zur Seite!/Einatmen- Kopf und Knie zur Mitte/ Ausatmen- Kopf und Knie rollen

entgegengesetzt)

4.5. Diese Übungen können helfen, leichter einzuschlafen

Haa- Ausatmung

Yoga- Massage

(Massiere deine Füße/ Fußgelenk/ Unterschenkel/ Oberschenkel/ Finger/ Hände/Unterarm/ Oberarm/ reibe deinen Bauch, deinen Hals und Nacken/ reibe dein Gesicht, als ob du es waschen würdest)

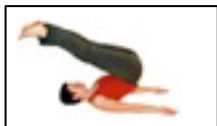
Nasen- Wechsel- Atmung

Hase



(Yoga Mudra- „Ich nehme alles, wie es ist, ohne Furcht und ohne Aufregung, ich spüre die Ruhe in mir)

Halbkerze



(siehe Schulterstand)

Rückenschaukel



(schaukele entweder vor und zurück oder von rechts nach links)

Shavasana

(Entspannung in der Rückenlage)



5.Abschlussentspannung:

Rückenlage (Savasana)- möglichst Augen zu

Beginn:

„Du liegst ganz entspannt auf dem Boden.

Du fühlst deinen Körper und spürst die Druckpunkte deines Körpers mit der Unterlage.

Lass alle Muskeln locker, geh dafür gedanklich nach und nach deinen Körper durch. Spür wie dein Atem kommt und geht.

Du bist ruhig und entspannt.“

Mögliche Entspannungstechniken:

- Entspannungsübungen
- Atemspannungsübungen
- Progressive Muskelrelaxation
- Phantasiereisen

Ende:

„Du spürst deine Atmung wieder ganz bewusst.

Bewege deine Hände wieder. Bewege deine Füße wieder.

Rekele dich und strecke dich.

Öffne deine Augen wieder.

Komm langsam rückschonend zum Sitzen.“

Verabschiedung mit „NAMASTE“

ANHANG:

1. Alle Asanas vom 05.04.2017

Bauchentspannungslage



Sitzen in der Stille (Fersensitz)



Nasen- Wechselatmung



Sonnengruß



Shavasana



Held



Hund



Schulterstand



Pflug



Katze



Variante zur Katze



Hase



Baum



Lotussitz



Krokodil (Arme seitlich rechtwinklig auf Boden!)



Rückenschaukel



Dreieck



Zehenstand in der Hocke



Sonnengruß



