

## „Yoga als ein Beitrag zur Lehrgesundheit“

Referentin: Marlis Wilhelm

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



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 20.09.2017**

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“)

### **Übungsauswahl – Hatha- Yoga**



1. Anfangsentspannung:  
Rückenlage



2. Krokodil



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

3. Rückenschaukel



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

4. Katze



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

5. Katzendehnung auf zwei Beinen



6. Indische Brücke



7. Windbefreiende Stellung

Ein Knie Richtung Körper/ mit den Händen das Knie fixieren/ Seitenwechsel

8. Hase



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

9. Sitzen in der Stille



(Augen halb offen oder geschlossen/ Spüre  
deinen Atem)

10. Schulterkreisen/ Lotusblüte ( Hände zuerst vor das Herz in Namastehaltung, nach oben, zur Seite, nach unten)

11. Fels



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

12. Endentspannung: Rückenlage



Namasté

