

# Kurseinheit 1 Hatha Yoga

## Stundenthema: Yoga Gesamtsystem kennenlernen und Körperwahrnehmung erfahren

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen
<b>Begrüßung</b>	2	Wie geht es Dir heute? Wie war Dein Tag/Woche bisher?	Ankommen in der Stunde	Begrüßungsgespräch	Jacken und Schuhe ablegen. Matten aus Regal holen	Persönliches Gespräch	--
<b>Informationsphase</b> <small>(Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)</small>	15	Inhalt der Stunde: <b>Was ist Yoga?</b> <b>Wie hilft Yoga bei Stresssymptomen?</b>	Yoga als Gesamtsystem im Bezug zum Körper und Geist verstehen.	Was machen die Yogahaltungen, der Atem und die Meditationen - wie hilft eine ayurvedische Sichtweise im Alltag bei Stresssymptomen. Welche Stresssymptome kennen wir?	Platz finden/ nehmen, Matten ausrollen. Ankommen und informieren lassen.	Yoga und Ayurveda Leaflet: <b>Teilnehmerunterlagen werden ausgehändigt</b>	Matten, Yoga Blöcke
<b>Einstimmung/ Aufwärmen</b>	10	Körperwahrnehmung. Mobilisierung und Konzentration	Einlassen auf die Stunde. Zur Ruhe kommen. Selbstwirksamkeit wahrnehmen.	Finger auf die unteren Rippen- atmen- spüren-, dann Brustbein- atmen-spüren, dann Schlüsselbein-atmen, spüren→ yogische Bauch-Atemübung. Aufwärmen der Muskulatur, Mobilisieren der Gelenke, Konzentration auf Stunde und Gruppe.	Liegend beginnen. Dann sitzend, Aufmerksamkeit auf Umfeld. Achtsamkeitsübungen wie „Lücken sehen“, „Hände-Verlust-Übung“, „von außen nach innen“	Achtsamkeitsübungen durch Anleiten und Vormachen-Nachmachen.	Matten, Yoga Blöcke
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	20	Körperbewusstsein	<b>Körperteile und Zusammenhänge</b> im Körper durch die entsprechenden <b>Yoga-Haltungen spüren</b>	Gelenke von unten nach oben im Sitzen kennenlernen und bewegen: Zehen-, Fuß-, Kniegelenk, mit Variationen von Apanasana, Finger-, Hand-, Ellenbogen-, Schultergelenk durch Variationen von Garudasana und Gomukhasana, dann im Stehen Vogelhaltung, Shivasana Variationen	Anleitendes Vormachen und Nachmachen, Erklärungen zu körperlichen sowie geistigen Wirkungsweisen. Hausaufgaben im Infoblatt	Theoretische Wissensvermittlung durch <b>Infoblatt</b>  Musikuntermalung als Motivierung	Blöcke, Gurte, Kissen als Hilfsmittel
<b>Abschluss</b>	8	Endentspannung und <b>theoretisches Wissen über Entspannung</b> durch Körperwahrnehmung	Entspannung und Körperbewusstsein	„Körper- Abfahrübung“	Mittels sprachlichen Anleitens wird der Körper gedanklich und gefühlt in einer bestimmten Reihenfolge abgefahren und anschließend entspannt	Wirkung und Stimmung durch Sprache	Matten, Yoga Blöcke
<b>Ausklang/ Cool down</b>	2	Langsames Auflösen der Stunde	Jeder darf in seinem Tempo aus der Stunde kommen	tiefer Atem, auf Seite zusammenrollen, zu Sich kommen im Sitzen	Sprachliches Anleiten		
<b>Verabschiedung</b>	3	Resümee	Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich mit?	Körpergefühl der Teilnehmer im Allgemeinen und Teetrinken	Gespräch und Tee	Teegläser	

## Kurseinheit 2

### Stundenthema: Was ist Stress

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen
<b>Begrüßung</b>	2	Wie geht es Dir heute? Wie war Dein Tag/Woche bisher?	Ankommen in der Stunde	Begrüßungsgespräch	Sitzen,	Persönliches Gespräch	--
<b>Informationsphase</b> (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	8	Was hilft gegen den Stress und für das gesunde Immunsystem: ausgewogene Ernährung → Ayurveda, genügend Schlaf → Haltungen zum Ein und Durchschlafen <b>Stressbewältigung</b> → Atemtechniken und Meditation Autosuggestion → positive Ausrichtung im Yoga Immunsystem agiert mit zentralem NS			sprachlich	Übersicht „ <b>Kreislauf der positiven Veränderungen</b> “ als Schautafel, Skelett	
<b>Einstimmung/ Aufwärmen</b>	7	Lockern und Aufwärmen	Einfluß auf den Atem und dadurch Geist durch Atemphasen und deren Länge (Ein, Halten, Aus, Halten)	Schulterkreisen im Atem, Handgelenk- und Fußgelenkkreisen. 3/ bzw 4-geteilter Atem- Atemübung, 3 x Sonnengruß langsam mit diesem Atemmuster	Handlungswissen durch anleitendes Vormachen und Nachmachen		Matten, Yoga Blöcke
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	30	<b>Kreislauf in Schwung bringen</b> , Zusammenhänge von Atemmuster und Geist erkennen, <b>Skelettsystem bewegen</b>	Bindegewebe um die Knochen herum mit Sauerstoff versorgen, Flüssigkeitsaustausch verbessern	3 x Sonnengruß fließend, Gruß an die Schultern. Jeweils eine Haltung zu Vorwärtsbeuge, Rückwärtsbeuge, Seitdrehung, Seitneigung, Balancehaltung, Umkehrübung	Anleitendes Vormachen und Nachmachen, Erklärungen zu körperlichen sowie geistigen Wirkungsweisen, Musikuntermalung	Teilnehmerunterlagen werden ausgehändigt: Theoretische Wissensvermittlung und Alltagstransfer durch <b>gebildete Sonnengrußtafel</b> .	Matten, Yoga Blöcke
<b>Abschluss</b>	8	Endentspannung und theoretisches Wissen über Entspannungstechniken	Entspannung durch autosuggestive Wahrnehmung	Erweiterte Körper- „Abfahrübung“ zur Entspannung des Körpers und Geistes	Sprachliches Anleiten und Erklärung der mp3 für den Alltag	Erlernte Entspannungstechnik als <b>mp3</b> als Motivation für den Alltag	Blöcke, Gurte, Kissen als Hilfsmittel
<b>Ausklang/ Cool down</b>	3	Langsames Auflösen der Stunde	Jeder darf in seinem Tempo aus der Stunde kommen	tiefer Atem, auf Seite zusammenrollen, zu Sich kommen im Sitzen	Sprachliches Anleiten		Matten, Yoga Blöcke
<b>Verabschiedung</b>	2	Resümee	Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich mit?	Körpergefühl der Teilnehmer im Allgemeinen und Teetrinken	Gespräch und Tee	Teegläser	

## Kurseinheit 3

### Stundenthema: Stresswirkung auf das Bindegewebe

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Hilfsmittel	Bemerkungen
<b>Begrüßung</b>	2	Wie geht es Dir heute? Wie war Dein Tag/Woche bisher?	Ankommen in der Stunde	Begrüßungsgespräch	Sitzen,	Persönliches Gespräch	--
<b>Informationsphase</b> (Vermittlung von Handlungs-/Effektwissen)	5	<b>Wie wirkt Stress auf das Bindegewebe?</b>	Erkenntnis vom Zusammenhang zwischen Körper und Geist	<b>Verbindung von Psyche, Stresshormonen und Bindegewebe.</b>	Erklärung und zeigen am Modell	Matten, Skelett	
<b>Einstimmung/Aufwärmen</b>	7	Lockern und Aufwärmen	Bindegewebe lockern und beleben	Lockerungsübungen, Mobilisation gezieltes Schütteln und Federn einzelner Körperteile	Anleitendes Vormachen und Nachmachen,	Matten, Yoga Blöcke	
<b>Schwerpunkt/Hauptteil</b>	35	Zusammenhänge von Anspannung der Muskulatur und Geist erkennen	Erfahrung von: Ein verspannter Körper löst geistige Verspannung aus und Umgekehrt. Gezielte Übungen zum Entspannen beider Systeme	Kapalabhati- Atemübung, 3 x Sonnengruß fließend mit diesem Atemmuster, 3 x Gruß an die Schultern. Jeweils eine Haltung zu „federnder“ Vorwärtsbeuge, Rückwärtsbeuge auf Ball zum „Spüren“, Seitdrehung mit Armfaszientraining, „federnde“ Seitneigung, Balancehaltungen auf Kissen und Block,	Anleitendes Vormachen und Nachmachen, Erklärungen zu körperlichen sowie geistigen Wirkungsweisen	Theoretische Wissensvermittlung durch <b>bebilderte Grußstafeln</b> . WoYo Bälle, Blöcke, Gurte, als Hilfsmittel	
<b>Abschluss</b>	8	Entendspannung und theoretisches Wissen über Entspannungstechniken	Entspannung der Muskulatur durch Anspannung - Entspannung	Progressive Muskelentspannung	Sprachliches Anleiten und Erklärung der mp3 für den Alltag	Entspannungstechnik als mp3 zur Motivation im Alltag, Matten, Yoga Blöcke	
<b>Ausklang/ Cool down</b>	1	Langsames Auflösen der Stunde	Jeder darf in seinem Tempo aus der Stunde kommen	tiefer Atem, auf Seite zusammenrollen, zu Sich kommen im Sitzen	Sprachliches Anleiten		
<b>Verabschiedung</b>	2	Resümee	Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich mit?	Körpergefühl der Teilnehmer im Allgemeinen und Teetrinken	Gespräch und Tee	Teegläser	

## Kurseinheit 4

### Stundenthema: Kreislauf und geistige Zustände

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen
<b>Begrüßung</b>	2	Wie geht es Dir heute? Wie war Dein Tag/Woche bisher?	Ankommen in der Stunde	Begrüßungsgespräch	Sitzen,	Persönliches Gespräch	--
<b>Informationsphase</b> (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	5	Wie funktioniert der Kreislauf? Wie kann ich ihn beeinflussen?	Verständnis für den Kreislauf und die Zusammenhänge schaffen	<b>Kreislaufsystem verstehen, Die Eigenschaften des Blutes aus ayurvedischer Sicht erklären, Kreislaufsystem hat Einfluß auf den geistigen Zustand</b>	Erklärung und zeigen am Plakat, Einfluß von „blutreinigender Ernährung“	Matten, Plakat	
<b>Einstimmung/ Aufwärmen</b>	7	Lockern und Aufwärmen	<b>Kreislauf sanft anregen</b> durch gezielte Bewegungsabfolgen	Lockerungsübungen in Bouncing, Mobilisation durch Armkreisen, Schulterkreisen, Kopf“kreisen“...	Anleitendes Vormachen und Nachmachen,	Matten, Yoga Blöcke	
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	35	Kreislauf in Schwung bringen, Zusammenhänge von Atemmuster und Geist erkennen, Umkehrhaltungen	Einfluss auf den Atem und dadurch Geist durch Atemfrequenz, Atemhalten und Bandhas setzen, beruhigen	intensivierte Atemübung unter Einbeziehung des Zwerchfells, 3 xSonnengruß langsam mit Variationen zu Vorwärtsbeuge (senkt Blutdruck), Rückbeuge, Seitdrehung, Seitneigung (gleichen Blutdruck aus) 6 x Sonnengruß fließend mit Variationen., im Anschluss Balancehaltungen (z.B. Baum, Waage...) und Umkehrhaltungen (z.B. Hase, Pyramide) zur Anregung	Anleitendes Vormachen und Nachmachen, Erklärungen zu körperlichen sowie geistigen Wirkungsweisen	Theoretische Wissensvermittlung durch <b>Haltungskarten</b> , „ <b>Blutreinigung</b> “-Rezepte	Blöcke, Gurte, als Hilfsmittel
<b>Abschluss</b>	8	Endentspannung und theoretisches Wissen über Entspannungstechniken	Entspannung durch geführte Visualisierung und Belebung	Lichtvisualisierung auf bestimmte Körperareale und Leitbahnen	Sprachliches Anleiten und Erklärung der mp3 für den Alltag	Entspannungstechnik als mp3 als Motivation im Alltag, Matten, Yoga Blöcke	
<b>Ausklang/ Cool down</b>	1	Langsames Auflösen der Stunde	Jeder darf in seinem Tempo aus der Stunde kommen	tiefer Atem, auf Seite zusammenrollen, zu Sich kommen im Sitzen	Sprachliches Anleiten		
<b>Verabschiedung</b>	2	Resümee	Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich mit?	Körpergefühl der Teilnehmer im Allgemeinen und Teetrinken	Gespräch und Tee	Teegläser	

## Kurseinheit 5

### Stundenthema: Lymphsystem

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Hilfsmittel	Bemerkungen
<b>Begrüßung</b>	2	Wie geht es Dir heute? Wie war Dein Tag/Woche bisher?	Ankommen in der Stunde	Begrüßungsgespräch	Sitzen,	Persönliches Gespräch	--
<b>Informationsphase</b> (Vermittlung von Handlungs-/Effektwissen)	5	Wie funktioniert das Lymphsystem? <b>Welchen Einfluss hat es auf das Stress-(Immun)system</b>	Organe des Lymphsystems und Aufgaben kennenlernen	Lymphbahnen, -knoten erfahren	Erklärung und zeigen am Plakat	Matten, Plakat	
<b>Einstimmung/Aufwärmen</b>	7	Lockern und Aufwärmen	<b>Teile des Lymphsystems anregen</b>	Thymus und andere „Lymphbereiche“ rhythmisch klopfen und pulsieren	Anleitendes Vormachen und Nachmachen,	Matten, Yoga Blöcke	
<b>Schwerpunkt/Hauptteil</b>	35	Kreislauf in Schwung bringen, Zusammenhänge von Atemmuster und Geist erkennen, Drehbewegungen	Einfluss auf den Atem und dadurch Geist durch Atemfrequenz, Atemhalten und Bandhas setzen, zur Ruhe bringen	Ujjai Atemübung, 4 x langsamer Sonnengruß mit Brustöffnungen und Drehbewegungen im Stehen, Drehbewegungen wie Drehsitz, Krokodil, gespreitzte Seiddrehung, gedrehtes Dreieck...	Anleitendes Vormachen und Nachmachen, Erklärungen zu körperlichen sowie geistigen Wirkungsweisen	<b>Teilnehmerunterlagen werden ausgehändigt</b> :Theoretische Wissensvermittlung durch <b>Halteungskarten</b> , Blöcke, Gurte, als Hilfsmittel	
<b>Abschluss</b>	8	Endentspannung und theoretisches Wissen über Entspannungstechniken	Entspannung durch Visualisierung und <b>Belebung der Energielaufbahnen</b>	Nadi Reinigung	Sprachliches Anleiten und Erklärung der mp3 für den Alltag	Entspannungstechnik als mp3 für zu Hause, Matten, Yoga Blöcke	
<b>Ausklang/ Cool down</b>	1	Langsames Auflösen der Stunde	Jeder darf in seinem Tempo aus der Stunde kommen	tiefer Atem, auf Seite zusammenrollen, zu Sich kommen im Sitzen	Sprachliches Anleiten		
<b>Verabschiedung</b>	2	Resümee	Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich mit?	Körpergefühl der Teilnehmer im Allgemeinen und Teetrinken	Gespräch und Tee	Teegläser	

## Kurseinheit 6

### Stundenthema: Nervensystem

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen
<b>Begrüßung</b>	2	Wie geht es Dir heute? Wie war Dein Tag/Woche bisher?	Ankommen in der Stunde	Begrüßungsgespräch	Jacken und Schuhe ablegen. Matten aus Regal holen	Persönliches Gespräch	--
<b>Informationsphase</b> <small>(Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)</small>	5	<b>Was ist Stress? Wie wirken der Sympathikus und Parasympathikus?</b>	Stressfaktoren beschreiben. Nerven aus dem Spinalkanal	<b>Wie wirkt Stress im Körper?</b> Welche Bereiche der Wirbelsäule können den sympathischen und parasympathischen NS zugeordnet werden.	Erklärung und zeigen am Plakat	Matten, <b>Wirkung von Stress Plakat und Handout</b>	
<b>Einstimmung/ Aufwärmen</b>	7	Lockern und Aufwärmen	<b>Anregendes und sanftes Aufwärmen im Wechsel</b>	Bouncing und sanftes Dehnen (an der Wand)	Anleitendes Vormachen und Nachmachen,	Matten, Yoga Blöcke	
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	35	Kreislauf in Schwung bringen, Zusammenhänge von Atemmuster und Geist erkennen, <b>Kräftigung in vornehmlich Vorwärts und Rückwärtsbeugen</b>	Einfluss auf den Atem und dadurch Geist durch Atemfrequenz, Atemhalten und Bandhas setzen	Anuloma Viloma Atemübungen, 6 x Sonnengruß fließend mit Variationen, im Anschluss 3 x Erdengruß, Kräftigung in vornehmlich Vorwärts und Rückwärtsbeugen: Paschimotanasana, Ushtrasana, Prasarita Uttananasana, Bhujangasana, Salabhasana, Janu Shirasana... Ernährung für die Nerven	Anleitendes Vormachen und Nachmachen, Erklärungen zu körperlichen sowie geistigen Wirkungsweisen. Musikalische Untermalung. Rezepte erläutern	Theoretische Wissensvermittlung durch <b>Haltungskarten und Rezepte</b> Blöcke, Gurte, als Hilfsmittel	
<b>Abschluss</b>	8	Endentspannung und <b>theoretisches Wissen über Entspannungstechniken</b>	Entspannung durch Autosuggestion	Ganzkörperanspannung anschließend Entspannung durch autogenes Training	Sprachliches Anleiten und Erklärung der mp3 für den Alltag	Entspannungstechnik als <b>mp3</b> für zu Hause, Matten, Yoga Blöcke	
<b>Ausklang/ Cool down</b>	1	Langsames Auflösen der Stunde	Jeder darf in seinem Tempo aus der Stunde kommen	tiefer Atem, auf Seite zusammenrollen, zu Sich kommen im Sitzen	Sprachliches Anleiten		
<b>Verabschiedung</b>	2	Resümee	Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich mit?	Körpergefühl der Teilnehmer im Allgemeinen und Teetrinken	Gespräch und Tee	Teegläser	

## Kurseinheit 7

### Stundenthema: Einführung in Psychoneuroimmunologie I

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen
<b>Begrüßung</b>	2	Wie geht es Dir heute? Wie war Dein Tag/Woche bisher?	Ankommen in der Stunde	Begrüßungsgespräch	Jacken und Schuhe ablegen. Matten aus Regal holen	Persönliches Gespräch	--
<b>Informationsphase</b> <small>(Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)</small>	5	<b>Was bedeutet ausgeglichener Geist? Was kann Yoga tun?</b>	Gedanken(-abläufe) erfahrbar machen	Wirkung von <b>Meditationstechniken</b> auf <b>Stress</b> und erste Achtsamkeitsübungen wie Sinneswahrnehmung“, „vom Kleinen zum Großen“, „Lücken wahrnehmen“, „Rosine spüren und schmecken“, „Wurzeln und Äste“	Gehirnareale und Sinneswahrnehmung erläutern und <b>Zusammenhänge von Sinnen, Gedanken, Atem und körperlichen Befindlichkeiten erklären</b>	Matten, Plakat	5
<b>Einstimmung/ Aufwärmen</b>	7	Lockern und Aufwärmen	Kreislauf sanft anregen durch gezielte Bewegungsabfolgen	Mobilisation der Schulter und Nackenmuskulatur, Arm- und Beingelenke kreisen, liegende Acht mit den Armen „zeichnen“, Kopf und Augen „zeichnen“ liegende Acht	Anleitendes Vormachen und Nachmachen	Matten, Yoga Blöcke	7
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	35	Balance finden und <b>Geist beruhigen durch Flowabläufe und Sinne ausschalten</b>	Atem beruhigen, feiner und tiefer werden lassen, Bewegungen so verinnerlichen das man in einen Flow-Zustand kommt (Sonnengruß wurde bereits geübt)	Chandra bedha- Atemübung, 9 Sonnengrüße in eigenem Tempo ausführen, Fokus auf fließendem Atem und fließenden Bewegungen, entspannen in selbstgewählter (bzw. vom Lehrer vorge Schlagener Haltung) Brahmari Mudra zum Sinne ausschalten	Anleitendes Vormachen und Nachmachen, Erklärungen zu körperlichen sowie geistigen Wirkungsweisen	Theoretische Wissensvermittlung durch <b>Haltungskarten, Infoblatt „Stress bewältigen“</b> Blöcke, Gurte, als Hilfsmittel	35
<b>Abschluss</b>	8	Endentspannung und theoretisches <b>Wissen über Entspannungstechniken</b>	Psychosomatische Beschwerden verbessern	End- Entspannung mit Farb-Blüten-Visualisierung im Körper (Konzentration auf bestimmte Bereiche führt zur Entspannung)	Sprachliches Anleiten und Erklärung der mp3 für den Alltag	Entspannungstechnik als <b>mp3</b> für zu Hause, Matten, Yoga Blöcke	8
<b>Ausklang/ Cool down</b>	1	Langsames Auflösen der Stunde	Jeder darf in seinem Tempo aus der Stunde kommen	tiefer Atem, auf Seite zusammenrollen, zu Sich kommen im Sitzen	Sprachliches Anleiten		3
<b>Verabschiedung</b>	3	Resümee	Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich mit?	Körpergefühl der Teilnehmer im Allgemeinen und Teetrinken	Gespräch und Tee	Teegläser	Farbübersicht

## Kurseinheit 8

### Stundenthema: Psychoneuroimmunologie II

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen
<b>Begrüßung</b>	2	Wie geht es Dir heute? Wie war Dein Tag/Woche bisher?	Ankommen in der Stunde	Begrüßungsgespräch	Jacken und Schuhe ablegen. Matten aus Regal holen	Persönliches Gespräch	--
<b>Informationsphase</b> (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	5	<b>Positive Ausrichtung des Geistes</b>	Ängste und deren Auswirkungen erkennen, negative Glaubenssätze finden	Was machen negative Glaubenssätze mit einem. <b>Wie beeinflussen Ängste den Körper und Geist?</b> Wie „tief“ sitzen diese „Störungen“?	Beispiele zeigen, durch Übungen wie „Hände verlustübung“ nachspüren	Matten, Plakat	5
<b>Einstimmung/ Aufwärmen</b>	7	Lockern und Aufwärmen	Kreislauf sanft anregen durch gezielte Atem-Bewegungsabfolgen	Bewegte Atemübungen wie den „Vogel“, „Ballon“, „Palme“ oder „Kameltritt“	Anleitendes Vormachen und Nachmachen,	Kissen, Matten, Yoga Blöcke	7
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	35	Die psychischen Aspekte der Haltungen betrachten und dabei den Geist positiv ausrichten	Selbstbewußtsein und Selbstvertrauen stärken durch Krafthaltungen und Drehbewegungen	Atempausen wahrnehmen, Bauch- Atemübung, 4 x fließender Sonnengruß, Thema der zweiten Stunde aufgreifen mit „psychologischem Blick“ auf die Haltungen: Jeweils eine Haltung zu Vorwärtsbeuge, Rückwärtsbeuge, Seidrehung, Seitneigung, Balancehaltung, Umkehrübung	Anleitendes Vormachen und Nachmachen, Erklärungen zu körperlichen sowie geistigen Wirkungsweisen	<b>Teilnehmerunterlagen werden ausgehändigt:</b> Theoretische Wissensvermittlung durch Haltungskarten, Blöcke, Gurte, als Hilfsmittel	35
<b>Abschluss</b>	8	Endentspannung und theoretisches Wissen über Entspannungstechniken	Entspannung durch Gefühl und Körpersynchronisation	„Spiegel“- Endentspannung (verankern eines ruhigen, ausgeglichene Geistes und <b>entspannten Körpers im Gefühls-Gedächtnis</b> )	Sprachliches Anleiten und Erklärung der mp3 für den Alltag	Entspannungstechnik als mp3 für zu Hause, Matten, Yoga Blöcke	8
<b>Ausklang/ Cool down</b>	1	Langsames Auflösen der Stunde	Jeder darf in seinem Tempo aus der Stunde kommen	tiefer Atem, auf Seite zusammenrollen, zu Sich kommen im Sitzen	Sprachliches Anleiten		3
<b>Verabschiedung</b>	2	Resümee	Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich mit?	Körpergefühl der Teilnehmer im Allgemeinen und Teetrinken	Gespräch und Tee	Teegläser	2

## Kurseinheit 9

### Stundenthema: Immunabwehr durch Erhaltung der Balance

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen
<b>Begrüßung</b>	2	Wie geht es Dir heute? Wie war Dein Tag/Woche bisher?	Ankommen in der Stunde	Begrüßungsgespräch	Jacken und Schuhe ablegen. Matten aus Regal holen	Persönliches Gespräch	--
<b>Informationsphase</b> (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	5	<b>Was für Körperfunktionen gibt es? Wie wirken sie auf das Immunsystem?</b>	Eigene, natürliche Balance herstellen	Wie Stoffwechsel, Wärme und Flüssigkeitshaushalt funktionieren	<b>Erklärung und Zeigen am Plakat, Handout</b>	Matten, Plakat	5
<b>Einstimmung/ Aufwärmen</b>	7	Lockern und Aufwärmen	Kreislauf sanft anregen durch gezielte Bewegungsabfolgen	Mobilisation des gesamten Körpers durch verschiedene Lockerungsbewegungen wie Schwingen und Drehen	Anleitendes Vormachen und Nachmachen,	Matten, Yoga Blöcke	7
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	35	Erkennen der Störungen bzw. Ungleichgewicht im Menschen	Typeneinteilung	Plavini- Atemübung, gezielte Übungen für die jeweiligen Typen: also dynamisch-bewegte Abläufe (Sonnengruß im Flow), ruhige-erdende langsame Haltungen (Rishikesh-Reihe mit Drehsitz, Vorwärtsbeuge, Bogen...ohne Umkehrhaltungen), kräftigende ausgleichende Stellungen (Stütz, Krähe, Dreieck...)	Anleitendes Vormachen und Nachmachen, Erklärungen zu körperlichen sowie geistigen Wirkungsweisen	Theoretische Wissensvermittlung durch <b>Haltungskarten, Ayurveda Leaflet</b> Blöcke, Gurte, als Hilfsmittel	35
<b>Abschluss</b>	8	Endentspannung und theoretisches Wissen über Entspannungstechniken	Meditation: Auflösen des Seins zum Ganzen	„Stiller Zeuge“ Meditation und Entspannung	Sprachliches Anleiten und Erklärung der mp3 für den Alltag	Entspannungstechnik als mp3 für zu Hause, Matten, Yoga Blöcke	8
<b>Ausklang/ Cool down</b>	1	Langsames Auflösen der Stunde	Jeder darf in seinem Tempo aus der Stunde kommen	tiefer Atem, auf Seite zusammenrollen, zu Sich kommen im Sitzen	Sprachliches Anleiten		3
<b>Verabschiedung</b>	2	Resümee	Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich mit?	Körpergefühl der Teilnehmer im Allgemeinen und Teetrinken	Gespräch und Tee	Teegläser	2

## Kurseinheit 10

### Stundenthema: individuelle Immunabwehr

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen
<b>Begrüßung</b>	2	Wie geht es Dir heute? Wie war Dein Tag/Woche bisher?	Ankommen in der Stunde	Begrüßungsgespräch	Jacken und Schuhe ablegen. Matten aus Regal holen	Persönliches Gespräch	--
<b>Informationsphase</b> <small>(Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)</small>	5	<b>Was brauchen wir für ein intaktes Immunsystem?</b>	Immunsystem stärken	Zusammenfassung und Wiederholung	Erklärung und zeigen am Plakat	Matten, Plakat	
<b>Einstimmung/ Aufwärmen</b>	7	Lockern und Aufwärmen	Kreislauf sanft anregen durch gezielte Bewegungsabfolgen	Mobilisation des gesamten Körpers durch verschiedene Lockerungsbewegungen wie Schwingen und Drehen	Anleitendes Vormachen und Nachmachen,	Matten, Yoga Blöcke	
<b>Schwerpunkt/ Hauptteil</b>	35	Kreislauf in Schwung bringen, Zusammenhänge von Atemmuster und Geist erkennen, individuelle Haltungen	<b>Wohlfühl-Zustand verbessern</b>	Liebblings- Atemübung, gezielte Übungen für die jeweiligen Vorlieben: also dynamisch-bewegte Abläufe, ruhige-erdende langsame Haltungen, kräftigende ausgleichende Stellungen: Trikonasana, parivritta Konasana, Dandasana, Bakasana, Dhanurasana, Matsyendrasana, Matsyasana	Anleitendes Vormachen und Nachmachen, Erklärungen zu körperlichen sowie geistigen Wirkungsweisen	Theoretische Wissensvermittlung durch <b>Haltungskarten</b> , Blöcke, Gurte, als Hilfsmittel	
<b>Abschluss</b>	8	Endentspannung und theoretisches Wissen über Entspannungstechniken	Entspannung durch Visualisierung und Belebung	Lichtvisualisierung auf bestimmte Körperareale und Leitbahnen	Sprachliches Anleiten und Erklärung der mp3 für den Alltag	Entspannungstechnik als <b>mp3</b> für zu Hause, Matten, Yoga Blöcke	
<b>Ausklang/ Cool down</b>	1	Langsames Auflösen der Stunde	Jeder darf in seinem Tempo aus der Stunde kommen	tiefer Atem, auf Seite zusammenrollen, zu Sich kommen im Sitzen	Sprachliches Anleiten		
<b>Verabschiedung</b>	2	Resümee	Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich mit?	Körpergefühl der Teilnehmer im Allgemeinen und Teetrinken	Gespräch und Tee	Teegläser	