

NO 1

DAS LEBEN   
PASSIERT JETZT.

# WIE SCHÖN, DASS DU DA BIST!

*Hallo, ich bin Anja Fichtelmann.*



Als zertifizierte Anusara-Yogalehrerin mit über 15 Jahren Unterrichtserfahrung freue ich mich, diese Idee für eine Yogaklasse mit dir zu teilen.

Seit 2009 bin ich selbstständig als Yogalehrerin tätig und habe über 12 Jahre mein eigenes Studio Mattenzauber in Hamburg geführt. In dieser Zeit sind viele Klassen entstanden – aus der Praxis, aus dem Unterrichten heraus und aus dem echten Bedürfnis, Themen greifbar und lebendig zu machen. Diese Stunde ist eine davon.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie herausfordernd es manchmal sein kann, nicht nur ein Thema zu finden, sondern daraus eine stimmige, runde Yogaklasse zu entwickeln. Genau dabei möchte ich dich unterstützen.

Diese Klasse ist als Inspiration gedacht: Du findest ein Herz-Thema, ein mögliches Intro – das du durch eigene Erfahrungen ersetzen oder ergänzen kannst – sowie den Higher Purpose, also warum dieses Thema für deine Schüler hilfreich sein kann. Ergänzend dazu bekommst du Impulse zur Ausrichtung, die dich dabei unterstützen, daraus deine eigene stimmige Yogaklasse zu entwickeln und weiterzuführen.

Im Sinne der Kula, der Gemeinschaft, gebe ich diese Inhalte gerne weiter – als Inspiration und als Unterstützung für deinen Weg als Yogalehrer\*in.

Ich wünsche dir immer viel Freude beim Unterrichten.

*Anja*



# Persönliches Intro der Klasse

*Diese Inspiration unterstützt dich dabei, ein stimmiges Herz-Thema für deine Yogaklasse zu entwickeln und in deinen Unterricht zu integrieren.*

Als Inspiration dazu, dient mir das folgende Zitat vom Dalei Lama:

„Es gibt zwei Tage im Leben, an denen du nichts ändern kannst. der eine ist gestern, der andere ist morgen.“

Jeden Tag haben wir die Möglichkeit, etwas zu verändern – im Kleinen wie im Großen. Das Leben passiert nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft, sondern genau jetzt.

Ich erinnere mich dabei an eine Yogaklasse in New York, als die Lehrerin sagte:

„So wie wir jetzt zusammen sind, werden wir nie wieder zusammenkommen.“

Dieser Satz hat mich tief berührt. Jeder Moment ist einzigartig und kommt genau so nie wieder.

## Verbindung zum Yoga

Unser Atem ist das beste Werkzeug, um ins Hier und Jetzt zu kommen. Er bringt uns aus dem Grübeln über Gestern und der Sorge um Morgen direkt in den Moment.

### **Körperlicher Fokus**

Richte in deiner Klasse die Aufmerksamkeit auf die Körpervorder- und -rückseite:

- Die Vorderseite steht für die Zukunft.
- Die Rückseite symbolisiert die Vergangenheit.
- In deiner Mitte bist du genau im Jetzt.

## Higher Purpose

Wenn wir Präsenz kultivieren, geschieht weit mehr, als nur „im Moment zu sein“. Wir erfahren weniger innere Unruhe und gewinnen mehr Klarheit im Denken. Unsere Entscheidungen werden bewusster, unser Körpergefühl wird feiner, und es entsteht eine echte, spürbare Verbindung zu uns selbst. Präsenz schenkt uns innere Stabilität – selbst dann, wenn es im Außen wackelt. Sie ermöglicht uns, Emotionen wahrzunehmen, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Zwischen Reiz und Reaktion entsteht ein Raum, in dem wir bewusst wählen können, wie wir handeln möchten. Wenn wir präsent sind, fühlen wir uns lebendiger, wacher und verbundener – mit uns selbst und mit dem Leben.

## Unterrichtsaufbau

**Herz-Qualität:** Präsenz

**UPA:** Open to Grace – Fundament und Atem

**Asana-Fokus:** Stehhaltungen mit besonderer Aufmerksamkeit auf die Vorder- und Rückseite des Körpers, Balance-Haltungen, um das Wackeln und Anpassen im Moment bewusst wahrzunehmen

**Peak Pose:** zum Beispiel Tänzer, Baum oder Dreieck

## Idee für das Centering

„Atme so, dass du alle Bereiche deines Oberkörpers mit deinem Atem berührst.

Spüre deine Rückseite – all das, was du bereits erlebt hast.

Atme in die Vorderseite – in all das, was noch kommt.

Atme in die Seiten – schaffe Ausgeglichenheit in allen Richtungen.

Mit jedem Atemzug kommst du mehr in diesem Moment auf deiner Matte an.

Kommst im Jetzt an, denn dein Leben geschieht jetzt.“

## Abschlussgedanke – Off the Mat

„Wenn wir präsent sind, fühlen wir uns lebendiger, wacher und verbundener – mit uns selbst und mit dem Leben.“

FERTIG AUSGEARBEITETE  
YOGAKLASSEN FÜR DEINEN  
UNTERRICHT.


# Komm auf die Warteliste!

Aktuell entstehen bei mir fertig ausgearbeitete Yogaklassen, die du direkt in deinem Unterricht einsetzen kannst – ohne lange Vorbereitung.

Wenn du darüber informiert werden möchtest, sobald die fertigen Yogaklassen verfügbar sind, trag dich hier ein:

[Hier registrieren](#)



Yogaklasse für Yogalehrer:   
No 1 | Das Leben passiert jetzt

© 2026 Anja Fichtelmann  
Hamburg  
mattenzauber.de

  
mit Anja Fichtelmann