

NO 11

MEDITATION:
INNERER &
ÄUSSERER RAUM

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



Meditation

Innerer & äußerer Raum

Nimm einen aufrechten und bequemen Sitz ein
so, dass du die Wirbelsäule ohne viel Anstrengung aufrichten kannst
Lege die Hände bequem auf die Oberschenkel oder Knie ab
Die Handfläche entweder nach oben oder unten gedreht
Atme tief ein und lang wieder aus.
Artme nochmal tief ein und lang und vollständig aus
Ein letztes Mal. Ein... und aus....

Komme mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Beinen
Lass die Unterschenkel tiefer Richtung Boden sinken
Entspanne die Oberschenkel Richtung Boden
Nimm das Becken wahr
Und die Beckenschale – wie ein Gefäß, das mit Flüssigkeit gefüllt ist
Bewege das Becken sanft, bis die Oberfläche dieser Flüssigkeit eben ist und spiegelglatt.

Mit einer Ausatmung, lass die Gesäßknochen tiefer Richtung Boden sinken.
Nimm den Raum zwischen den Hüftgelenken wahr.
Und entspanne zwischen den Hüftgelenken.
Spüre in den Bereich des Bauches.
Beobachte in den Bauchraum.
Spüre den unteren Rücken.
Wandere mit deiner Aufmerksamkeit den Rücken hinauf.
Nimm die Körperseiten wahr. Rechts und links.
Lenke deine Aufmerksamkeit zum Brustkorb, den seitlichen Rippen
zu den Schulterblättern, und zum Brustbein
Atme tief und ruhig in den Oberkörper. Ein...und aus....



lasse die Schulterblätter sanft an den Rücken schmelzen
Die Kopfkronen streben nach oben.

Male die äußere Kontur des Körpers vor deinem inneren Auge nach.
Die äußere Umhüllung des Körpers.
Siehe deinen äußeren Körper vor deinem geistigen Auge

Finde dann mit deiner Aufmerksamkeit in diese Kontur hinein nach innen
Atme ruhig und bequem, ein und aus

Bringe die Wahrnehmung in deinen Herzraum - im Zentrum des Brustkorbes
Lenke den Atem beim Einatmen in den Herzraum – im Zentrum des Brustkorbes
Mit der Ausatmung atme vom Herzraum weit nach außen über deine Körperkontur hinaus

Mit jeder Einatmung weite sanft deinen inneren Raum
Achte auf die winzige Atempause, die eintritt, wenn der Atemzug im Herzraum endet
Achte auf den winzigen Raum der Stille

Konzentriere dich auf diese Pause.
Versuche nicht, sie zu verlängern, sondern achte nur darauf

Wenn dann die Ausatmung beginnt, folge dem Atemzug,
bis er wieder über deine Körpergrenze hinaus draußen im Raum endet
Achte wieder auf die Pause
Versuche nicht, sie zu verlängern, sondern achte nur darauf

Folge dem Atem weiterhin auf diese Weise
konzentriere dich dabei auf den Raum in deinem Inneren und den Raum außerhalb
deines Körpers

Bleibe für ca. 5 Minuten in dem sanften Pulsieren deines Atems.

Lasse dann langsam deine Atmung etwas tiefer werden zum Abschluss deiner Meditation
Werde dir bewusst, dass dieser Raum der Stille immer in dir ist.

Und wenn du soweit bist, öffne die Augen.

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 11 | Meditation Innerer & äußerer Raum

© 2026 Anja Fichtelmann
Hamburg
mattenzauber.de

 **Mattenzauber**
mit Anja Fichtelmann