

NO 12

KULA 
GEMEINSCHAFT

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.

Vor Kurzem habe ich darüber nachgedacht, wie viele unterschiedliche Gemeinschaften uns im Laufe unseres Lebens begleiten. Familie, Freundschaften, Kolleginnen und Kollegen, Vereine oder auch die Menschen, mit denen wir regelmäßig Yoga praktizieren.

Nicht jede Gemeinschaft bleibt für immer. Manche begleitet uns viele Jahre, andere nur für einen kurzen Abschnitt. Und trotzdem können gerade diese Begegnungen etwas in uns bewegen.

Vielleicht liegt genau darin ihre besondere Kraft: Gemeinschaft schenkt uns das Gefühl, dazuzugehören. Sie trägt uns, inspiriert uns und erinnert uns manchmal daran, dass wir nicht alles allein schaffen müssen.

Diese Woche möchte ich mit dir folgendes Thema teilen:

Kula – die Gemeinschaft

Yogische Perspektive

Kula ist das Sanskrit-Wort für Gemeinschaft. Im Anusara Yoga beschreibt Kula mehr als eine Gruppe von Menschen. Es erinnert uns daran, dass wir alle miteinander verbunden sind und jede Begegnung unser Leben bereichern kann.

Deshalb beginnen wir im Anusara Yoga jede Praxis mit der Invocation. Sie wird weltweit von Anusara-Yogis gesungen und erinnert uns an die Weisheit, die bereits in jedem Menschen lebt.

Wenn wir die Invocation gemeinsam singen, verbinden wir uns nicht nur mit den Menschen im Raum, sondern auch mit einer weltweiten Gemeinschaft von Anusara-Yogis. Gleichzeitig erinnert sie uns daran, dass wahre Verbundenheit immer bei uns selbst beginnt.

Higher Purpose

Wir Menschen sind auf Verbindung angelegt. Gemeinschaft schenkt uns Zugehörigkeit, Vertrauen und das Gefühl, Teil eines größeren Ganzen zu sein. Gerade in herausfordernden Zeiten kann sie uns tragen und daran erinnern, dass wir nicht alles allein bewältigen müssen.

Kula lädt uns ein, diese Verbundenheit bewusst wahrzunehmen – mit anderen Menschen und auch mit uns selbst. Denn oft entsteht genau daraus die Kraft, unseren eigenen Weg mit mehr Vertrauen zu gehen.

Unterrichtsaufbau

Herz-Qualität: „Verbundenheit“

UPA: Open To Grace

Asana-Fokus: Standhaltungen

Peak Pose: Virksasana

Idee für das Centering

„Schließe für einen Moment die Augen und nimm deinen Atem wahr. Spüre den Boden unter dir und den Raum, der dich umgibt. Heute praktizieren wir nicht allein. Wir sind Teil einer Gemeinschaft. Jede und jeder bringt die eigene Geschichte mit und doch verbindet uns etwas: der Wunsch, gemeinsam Yoga zu üben. Vielleicht darfst du heute diese Verbundenheit ganz bewusst wahrnehmen – mit dir selbst und mit den Menschen um dich herum.“

Abschlussgedanke – Off the Mat

„Gemeinschaft entsteht nicht dadurch, dass wir gleich sind. Sie entsteht dort, wo wir einander mit Offenheit begegnen und erkennen, dass jede und jeder seinen Platz hat.“

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 12 | Kula - die Gemeinschaft



© 2026 Anja Fichtelmann
Hamburg
mattenzauber.de

 **Mattenzauber**
mit Anja Fichtelmann