

NO 13



ANANDA - DIE KRAFT DER FREUDE

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.

Kennst du diese Tage, an denen manchmal einfach nichts mehr geht? Wenn mir alles zu viel wird, tappe ich manchmal noch in eine ziemlich zuverlässige Strategie: Chips und Netflix. Hauptsache, ich muss für einen Moment nicht spüren, was gerade da ist. Und tatsächlich funktioniert das sogar. Zumindest kurzfristig. Das Gefühl ist am nächsten Tag allerdings meistens noch da. Es wurde nicht aufgelöst, sondern nur für eine Weile überdeckt. Aber selbst an solchen Tagen gibt es irgendwo in mir etwas, das sich nicht mit diesem Zustand zufriedengibt. Etwas, das wieder ins Leben möchte. Das sich nach Leichtigkeit sehnt, nach Verbindung, nach Freude.

Es gibt eine Kraft in uns, die möchte, dass es uns gut geht.

Diese Woche möchte ich mit dir folgendes Thema teilen:

Die Kraft der Freude

Yogische Perspektive

In der tantrischen Yogaphilosophie begegnet uns der Begriff Ananda – Freude oder Glückseligkeit. Gemeint ist damit nicht die Freude, die entsteht, wenn gerade alles gut läuft. Ananda beschreibt vielmehr eine Qualität unseres Wesens.

Diese Freude müssen wir nicht herstellen. Sie ist bereits da – auch wenn Sorgen, Anspannung oder schwierige Gefühle sie zeitweise überlagern.

Das bedeutet nicht, dass wir unangenehme Gefühle verdrängen oder möglichst schnell wieder glücklich sein sollen. Im Gegenteil: Wir können ihnen Raum geben und gleichzeitig darauf vertrauen, dass die Freude darunter nicht verloren gegangen ist.

Higher Purpose

Der Kraft der Freude zu vertrauen bedeutet nicht, immer gut gelaunt sein zu müssen. Es bedeutet, darauf zu vertrauen, dass Freude ein Teil von uns ist – auch in Zeiten, in denen wir sie gerade nicht fühlen können. Wir müssen Freude deshalb nicht ständig suchen oder erzeugen. Wir dürfen weicher werden, uns zurücklehnen und ihr wieder Raum geben.

Unterrichtsaufbau

Herz-Qualität: „Vertrauen“

UPA: Open to Grace, Schulterloop

Asana-Fokus: Rückbeugen / Herzöffner

Peak Pose: Ustrasana

Idee für das Centering

„Komme in deinem Sitz an und lass deinen Atem langsam ruhiger werden.

Erinnere dich an einen Moment der tiefsten Freude in deinem Leben. Einen Moment, in dem du vollkommen glücklich warst. Spüre noch einmal, wie sich diese Freude angefühlt hat. Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinem Herzraum. Lehne dich sanft in deine Schulterblätter zurück und lasse die Körpervorderseite etwas offener werden. Erinnere dich daran: Diese Freude ist immer da. Sie ist ein Teil von dir. Du musst sie nicht erzeugen – du darfst ihr Raum geben.“

Abschlussgedanke – Off the Mat

„Freude ist nichts, was wir herstellen müssen. Sie ist bereits in uns. Manchmal wird sie von Sorgen und Anspannung überlagert. Wenn wir dem, was gerade da ist, Raum geben, kann auch die Freude wieder zum Vorschein kommen.“

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 13 | Ananda - die Kraft der Freude

© 2026 Anja Fichtelmann
Hamburg
mattenzauber.de

 **Mattenzauber**
mit Anja Fichtelmann