

NO 2

RHYTHMUS 
DES LEBENS

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.

In den letzten Wochen, als es draußen so kalt war, habe ich im Yogastudio immer wieder den gleichen Satz gehört: „Es soll endlich Frühling werden.“ Eigentlich habe ich das den ganzen Winter über gehört. Die Sehnsucht nach Sonne. Nach Wärme. Nach Leichtigkeit. Und ich habe den Winter dann oft ein wenig verteidigt. Ich habe gesagt: „Der Winter ist die Zeit der Ruhe. Des Zurückziehens. Des Schlafens. Genießt diese Zeit!“

Er trägt eine ganz andere Energie in sich als der Frühling oder der Sommer. Der Frühling bringt Aufbruch. Der Sommer bringt Fülle und Bewegung. Und doch – komischerweise wünschen sich die meisten immer nur den Sommer. Warum nur? Vielleicht, weil wir Bewegung mehr schätzen als Ruhe. Weil Aktivität sichtbarer ist. Produktiver wirkt. Lebendiger erscheint. Doch so wie Winter und Sommer sich ergänzen, so gehören auch Ruhe und Bewegung untrennbar zusammen. Der Winter ist wie die Ruhe. Der Sommer ist wie die Bewegung. Beides ist notwendig. Beides ist natürlich. Beides ist Teil unseres inneren Rhythmus.

Diese Woche möchte ich mit dir folgendes Thema teilen: Rhythmus des Lebens

So wie Winter und Sommer sich abwechseln, begegnen uns auch in unserer Praxis zwei Pole: Bewegung und Ruhe. In jeder Einatmung entsteht Bewegung. In jeder Ausatmung entsteht Ruhe. In fließenden Sequenzen erfahren wir Aktivität, Kraft und Dynamik. In gehaltenen Haltungen und in der Endentspannung erfahren wir Stille und Loslassen.

Ruhe bedeutet dabei nicht nur das Aufhören der Bewegung. Ruhe bedeutet auch das Aufhören der inneren Geräusche. Sie ist ein Zustand von Ausgeglichenheit, Gleichmut, Entspannung und Gelassenheit. Ruhig zu handeln ist keine Selbstverständlichkeit – es ist eine tägliche Praxis.

Yoga gibt uns einen geschützten Raum, in dem wir beide Pole bewusst erfahren können – und lernen, zwischen ihnen zu pendeln.

Yogische Perspektive

Die Yogis sagen, tief in unserem Inneren liegt unsere wahre Natur. Und diese wahre Natur ist jenseits aller Gedanken, aller Emotionen, aller Vorstellungen. Es ist der Ort in uns, an dem es wirklich ruhig und still ist.

In der Meditation können wir das besonders deutlich erfahren: Unser Körper wird ruhig und still. Und gleichzeitig bemerken wir, dass unsere Gedanken weiter in Bewegung sind. Sie springen zwischen alten Eindrücken und neuen Ideen, zwischen Gewohnheiten und Möglichkeiten. Auch das ist Rhythmus. Auch das gehört dazu.

Higher Purpose

Wenn wir üben, Bewegung und Ruhe bewusst wahrzunehmen, entsteht Ausgeglichenheit. Wir entwickeln die Fähigkeit, aktiv zu sein, ohne uns zu verlieren. Und zur Ruhe zu kommen, ohne träge zu werden. Wenn wir beide Pole wertschätzen, hören wir auf, gegen einen Teil unseres Lebens anzukämpfen. Innere Ruhe bedeutet nicht, dass das Leben stillsteht. Sie bedeutet, dass wir auch in Bewegung stabil bleiben. Wenn wir ruhig sind, schaffen wir Gelassenheit und können besser mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Und genau diese Erfahrung tragen wir weit über die Matte hinaus in unseren Alltag.

Unterrichtsaufbau

Herz-Qualität: Ausgeglichenheit/Gelassenheit

UPA: Open to Grace – Fundament und Atem

Asana-Fokus: Fließende Sequenzen (Bewegung), gehaltene Positionen mit ruhigem Atem (Stabilität), bewusst gesetzte Übergänge in die Stille

Peak Pose: Meditation zum Abschluss (Beobachtung von Körperruhe und Gedankenbewegung)

Idee für das Centering

„Spüre deinen Atem. Mit jeder Einatmung entsteht Bewegung. Mit jeder Ausatmung entsteht Ruhe. Bewegung und Ruhe – zwei Pole, die dein Leben prägen.

Erlaube dir heute, beide bewusst zu erfahren.

Finde deinen eigenen Rhythmus.

Abschlussgedanke – Off the Mat

„Ich bin ruhig. Ich entwickle jeden Tag mehr Ruhe und Ausgeglichenheit für mein Leben.

Wenn wir ruhig sind, schaffen wir Gelassenheit und können besser mit den täglichen Herausforderungen umgehen.“

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 2 | Rhythmus des Lebens

© 2026 Anja Fichtelmann
Hamburg
mattenzauber.de

 **Mattenzauber**
mit Anja Fichtelmann