

NO 3

DU BIST 
EINZIGARTIG.

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.

Auf einmal ist er da – der Frühling. Gefühlt über Nacht hat sich etwas verändert, oder? Wenn ich früh morgens aus dem Haus gehe, höre ich von überall Vogelgezwitscher. So viele verschiedene Stimmen gleichzeitig – manche hoch, manche ganz leise, manche klingen fast wie kleine Gespräche zwischen den Bäumen. Und plötzlich habe ich gedacht: Kein Vogel versucht so zu klingen wie der andere. Jeder singt einfach seine eigene Stimme. Und genau dadurch entsteht dieses lebendige Konzert am Morgen. Da wurde mir wieder bewusst, dass es bei uns Menschen eigentlich genauso ist. Jeder von uns bringt etwas ganz Eigenes in diese Welt – durch seine Stimme, seine Gedanken und durch das, was wir tun. In unserem Alltag vergessen wir das manchmal.

Diese Woche möchte ich mit dir folgendes Thema teilen: Einzigartigkeit

Auch auf der Yogamatte während der Praxis wird diese Einzigartigkeit sichtbar. Obwohl wir alle die gleiche Haltung üben, sieht sie bei jedem von uns ein wenig anders aus. Ein anderer Atemrhythmus. Eine andere Bewegungsqualität. Eine andere innere Erfahrung.

Yoga erinnert uns daran, dass es nicht darum geht, eine Form perfekt zu kopieren. Es geht darum, unsere eigene Erfahrung in der Haltung zu entdecken. Wenn wir beginnen, auf unseren Atem zu hören und wahrzunehmen, was in unserem Körper geschieht, entsteht eine Praxis, die wirklich unsere eigene ist. So wie jede Vogelstimme ihren eigenen Klang hat, hat auch jede Yogapraxis ihren eigenen Ausdruck.

Yogische Perspektive

In der tantrischen Yogaphilosophie, auf der auch das Anusara-Yoga basiert, gibt es einen schönen Gedanken: Alles, was existiert, ist ein Ausdruck des einen Bewusstseins. Dieses Bewusstsein zeigt sich in unzähligen Formen – in der Natur, in den Jahreszeiten, in den Stimmen der Vögel und auch in uns Menschen.

Die Yogis sagen deshalb: Jeder Mensch ist eine einzigartige Manifestation des Göttlichen. Das bedeutet nicht, dass wir alle gleich sein sollen. Ganz im Gegenteil. Das Leben drückt sich durch jeden von uns auf eine eigene Weise aus. Durch unsere Gedanken. Durch unsere Gefühle. Durch das, was wir in die Welt bringen. So wie jede Vogelstimme ihren eigenen Klang hat, hat auch jeder Mensch seinen eigenen Ausdruck. Und genau diese Einzigartigkeit ist Teil der Schönheit des Lebens.

Higher Purpose

Wenn wir uns daran erinnern, dass wir einzigartig sind, verändert sich etwas in unserer inneren Haltung. Wir müssen uns nicht vergleichen. Wir müssen uns nicht kleiner machen. Wir dürfen erkennen, dass wir wertvoll sind – allein dadurch, dass wir da sind. Und aus dieser Erfahrung heraus entsteht oft ganz natürlich der Wunsch, etwas Gutes in die Welt zu bringen. Durch unsere Worte. Durch unsere Taten. Durch unsere Fürsorge für andere. So wird unsere Einzigartigkeit nicht nur zu etwas Persönlichem, sondern auch zu einem Geschenk für die Welt.

Unterrichtsaufbau

Herz-Qualität: Den eigenen Ausdruck ehren

UPA: Open to Grace – Fokus auf Inner Body bright (von innen heraus strahlen)

Asana-Fokus: Rückbeugen – Brustraum öffnen / Herzraum weiten

Peak Pose: Ustrasana (Kamel), Setu Bandha Sarvangasana (Brücke)

Idee für das Centering

„Finde eine angenehme Sitzposition. Lenke die Wahrnehmung zum natürlichen Atem und bleibe für einen Moment dabei. Nimm wahr, wie unterschiedlich und einzigartig jeder Atemzug ist. Jeder in diesem Raum hat seinen ganz eigenen Atem. Jeder in diesem Raum ist einzigartig.“

In der Yogaphilosophie heißt es, dass alles, was existiert, ein Ausdruck des einen Bewusstseins ist. Vielleicht kannst du auch dich selbst heute so wahrnehmen: als einen einzigartigen Ausdruck dieses Lebens. Alles, was du in die Welt bringst, ist wertvoll.“

Abschlussgedanke – Off the Mat

„Deine Einzigartigkeit ist kein Zufall – sie ist dein Geschenk an diese Welt.“

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 3 | Du bist einzigartig



© 2026 Anja Fichtelmann
Hamburg
mattenzauber.de

 **Mattenzauber**
mit Anja Fichtelmann

The logo for 'Mattenzauber' features a stylized '@' symbol that forms the letter 'M'. The text 'Mattenzauber' is in a bold, sans-serif font, and 'mit Anja Fichtelmann' is in a smaller font below it.