

NO 4

SICH SELBST
HALT GEBEN



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 letzter Zeit bemerke ich immer öfter, wie sehr mich die Nachrichten beeinflussen. Egal auf welchem Weg ich sie höre oder lese – im Radio, in Gesprächen mit anderen oder in den täglichen Meldungen aus der Welt – meist sind es schwierige Nachrichten. Krisen, Konflikte, Unsicherheit. Bei mir entsteht dabei oft ein Gefühl von Unruhe. Wenn im Außen gerade vieles gleichzeitig passiert und ich gar nicht so genau weiß, wohin sich alles entwickelt. In solchen Momenten merke ich, wie schnell das Gefühl entstehen kann, den Halt zu verlieren. Und gleichzeitig erinnere ich mich dann an etwas, das Yoga mir immer wieder zeigt: Dass wir uns selbst Halt geben können. Zum einen durch kleine Dinge im Alltag – durch Routinen, Rituale oder Strukturen, die unserem Tag Stabilität geben. Und zum anderen durch ein Gefühl, das von innen kommt.

Diese Woche möchte ich mit dir folgendes Thema teilen: Sich selbst Halt geben

Wenn wir auf die Matte gehen, bringen wir oft genau diese Eindrücke aus unserem Alltag mit. Gedanken, die noch nachklingen. Gefühle, die vielleicht schwer einzuordnen sind. Die Praxis hilft uns dann, Schritt für Schritt wieder Halt zu finden. Zuerst ganz äußerlich: durch eine klare Struktur der Praxis, durch die Abfolge der Haltungen, durch die bewusste Ausrichtung unseres Körpers, durch den gleichmäßigen Atem. Doch während wir atmen, uns bewegen und wahrnehmen, entsteht langsam noch etwas anderes. Ein Gefühl von Stabilität im Inneren. Wir merken, dass wir uns selbst Halt schenken können.

Higher Purpose

Die Yogis sagen, dass Yoga uns immer wieder zurück zu unserer inneren Mitte führt. Wenn wir unseren Atem spüren und unseren Körper bewusst wahrnehmen, beruhigt sich der Geist – und aus dieser Ruhe heraus kann etwas entstehen, das gerade in unsicheren Zeiten besonders wertvoll ist: Vertrauen. Vertrauen in uns selbst und Vertrauen in das Leben. Dieses Vertrauen bedeutet nicht, dass alles immer einfach oder vorhersehbar ist. Doch wenn wir lernen, uns selbst Halt zu geben – durch unsere Praxis, durch kleine Rituale im Alltag und durch eine unterstützende innere Haltung – entdecken wir eine Stabilität, die von innen kommt. Aus diesem inneren Halt heraus können wir uns dem Leben wieder öffnen, auch dann, wenn nicht alles klar oder leicht ist.

Unterrichtsaufbau

Herz-Qualität: Vertrauen und sich öffnen

UPA:

1. Muskuläre Energie (Vertrauen: Kraft zu sich selbst ziehen)
2. Organische Energie (Sich öffnen: sich mit innerer Stabilität dem Leben öffnen)

Asana-Fokus: Stehhaltungen und Balance

Peak Pose: Krieger III

Idee für das Centering

„Finde eine angenehme Sitzposition. Bringe die Wahrnehmung zum Atem. Lass einen ruhigen und entspannten Rhythmus entstehen. Ein Rhythmus, der dir Struktur schenkt.

Bringe dann deine Aufmerksamkeit zur Wirbelsäule. Richte deine Wirbelsäule nochmals ganz gerade auf. Spüre deine innere Aufrichtung durch die Wirbelsäule. Nimm wahr, wie sie dich von innen heraus hält und auch stützt. So, dass du dich ganz sanft anlehnen kannst. Fühle den inneren Halt durch deinen Atem.“

Abschlussgedanke – Off the Mat

„Auch wenn im Außen gerade vieles in Veränderung ist, können wir uns selbst Halt geben – durch Rituale, Strukturen und unterstützende Gedanken. So entsteht Schritt für Schritt wieder Vertrauen ins Leben.“

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 4 | Sich selbst Halt geben

© 2026 Anja Fichtelmann
Hamburg
mattenzauber.de

 **Mattenzauber**
mit Anja Fichtelmann