

NO 5

DANKBAR   
SEIN

# 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.*

Manchmal finde ich mein Leben wirklich ein bisschen langweilig. Im guten Sinne. Die immer gleichen wöchentlichen Abläufe und Routinen. Treffen mit Freunden, auf dem Sofa abhängen, ein neues Buch entdecken oder stricken. Es ist nichts Aufregendes. Eher ruhig, vertraut und irgendwie gleichmäßig. Zum Beispiel, wenn ich nach meinem Teilzeitjob im Hotel Richtung Jungfernstieg laufe, um ein bisschen frische Luft zu schnappen. Ich gehe diesen Weg regelmäßig – für mich ist das einfach ganz normal. Und dann sehe ich die Touristen. Wie sie stehen bleiben, Fotos vom Rathaus machen, sich an der Architektur der Elbphilharmonie erfreuen und staunend an der Binnenalster stehen. Für mich – nach über 30 Jahren in Hamburg – ist das einfach Alltag.

Und genau in solchen Momenten kommt mir oft dieser Gedanke:

„Your normal day is someone’s dream.“

Was für mich selbstverständlich ist, davon träumt vielleicht jemand anderes – so, wie ich manchmal davon träume, in Paris zu leben. Und mir wird bewusst, wie viel ich in meinem Alltag als gegeben hinnehme, ohne es wirklich zu sehen. Wenn ich das erkenne, entsteht ganz von selbst etwas in mir: Dankbarkeit. Für diese Stadt. Für mein Leben. Und dafür, dass ich es so gestalten kann, wie ich es gerade lebe.

**Diese Woche möchte ich mit dir folgendes Thema teilen: Dankbarkeit – das Wertvolle im Alltäglichen erkennen**

Ich glaube, genau das passiert auch auf der Matte. Unsere Praxis wird mit der Zeit vertraut. Abläufe, Haltungen und Atem gehen ineinander über – und vieles fühlt sich einfach normal an. Wir bewegen uns, atmen, gehen durch die Stunde. Und manchmal sind wir mit den Gedanken doch ganz woanders – und nehmen gar nicht mehr richtig wahr, was eigentlich alles da ist. Erst wenn wir einen Moment länger bleiben, den Fokus wieder zum Atem und in den Moment lenken, verändert sich etwas. Dann „wachen“ wir wieder auf und erkennen, wie wertvoll dieser Moment mit uns selbst auf der Matte ist.

## Yogische Perspektive

Die Yogis sagen, dass unser Geist sich oft auf das richtet, was fehlt. Auf das, was noch nicht da ist. Oder was anders sein sollte. Und so entsteht schnell das Gefühl, dass etwas nicht genug ist. Yoga lädt uns immer wieder ein, genau das zu verändern. Nicht indem wir etwas hinzufügen – sondern indem wir beginnen, das wahrzunehmen, was bereits da ist. Im Atem. Im Körper. In diesem Moment. Und vielleicht entsteht genau dort ein Gefühl von Zufriedenheit, das nicht davon abhängt, dass sich etwas im Außen verändert.

## Higher Purpose

Wenn wir beginnen, die kleinen Dinge in unserem Alltag wirklich wahrzunehmen, verändert sich etwas ganz leise. Wir sind weniger auf der Suche nach dem Nächsten. Weniger damit beschäftigt, was noch fehlt. Und mehr bei dem, was gerade da ist. Dankbarkeit entsteht dabei nicht, weil wir uns dazu zwingen. Sondern weil wir anfangen, genauer hinzuschauen. Und vielleicht merken wir dann: Dass vieles, was für uns ganz normal ist, uns jeden Tag trägt. Diese Art von Wahrnehmung bringt Ruhe. Und gleichzeitig ein Gefühl von Fülle – mitten im Alltag.

## Unterrichtsaufbau

**Herz-Qualität:** Dankbarkeit & Zufriedenheit

**UPA:** Open to Grace – ein bewusstes Annehmen dessen, was schon da ist

**Asana-Fokus:** ruhige, eher gehaltene Praxis

**Peak Pose:** Krieger 1

## Idee für das Centering

„Komm in einen bequemen Sitz und schließe sanft deine Augen. Lass deinen Atem ruhig fließen. Erinnerung dich an einen Moment aus deinem heutigen Tag. Etwas ganz Einfaches. Eine Begegnung, dein Mittagessen, etwas Schönes, das du gesehen hast. Bleibe für einen Moment dabei. Nimm wahr, wie sich dieser Moment in deinem Körper anfühlt. Vielleicht entsteht ganz leise ein Gefühl von Ruhe und Zufriedenheit.“

## Abschlussgedanke – Off the Mat

„Vielleicht ist dein ganz normaler Moment gerade schon genug.“

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 5 | Dankbar sein



© 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.