


NO 6

ÜBER DEN 
EIGENEN
SCHATTEN
SPRINGEN.

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.

Im letzten Herbst war ich mit meiner Familie im Europa-Park. Da ich aus einer Schaustellerfamilie stamme, liebe ich Fahrgeschäfte und insbesondere Achterbahnen.

Und dort steht er: der Silver Star – 73 Meter hoch und 127 km/h schnell. Ich wollte unbedingt fahren und doch habe ich gezögert. Und da waren sie – diese Gedanken: Was, wenn etwas schiefgeht? Was, wenn ich mich nicht wohlfühle? Ich habe gemerkt, wie ich innerlich einen Schritt zurückgehen wollte. Und dann habe ich es trotzdem gemacht. Ich bin eingestiegen, habe mich festgeschnallt – und bin gefahren – allein. Und danach? Da war pures Glück und Erleichterung. Da war dieses Gefühl von: Ich habe mich überwunden. Ich habe mir selbst vertraut.

Und genau solche Momente kennen wir doch alle, oder? Diese kleinen oder großen Situationen, in denen wir entscheiden müssen: Wage ich es – oder bleibe ich stehen?

Diese Woche möchte ich mit dir folgendes Thema teilen: Über den eigenen Schatten springen

Yogische Perspektive

Die Yogis sagen, dass Wachstum oft dort beginnt, wo wir uns dem Unbekannten öffnen. Mut – oder auch Wagemut – bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern bereit zu sein, uns trotz Unsicherheit zu bewegen. Wenn wir uns auf neue Erfahrungen einlassen, stärken wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unser Vertrauen in uns selbst. Und genau darin liegt eine große Kraft.

Higher Purpose

Wenn wir über unseren eigenen Schatten springen, passiert etwas Entscheidendes: Wir erweitern unser Bild von uns selbst. Wir merken: Ich kann mehr, als ich dachte. Wir erleben, dass wir mit Unsicherheit umgehen können. Und wir entwickeln Vertrauen – nicht, weil alles sicher ist, sondern weil wir lernen, uns selbst zu tragen. Diese Erfahrung nehmen wir mit in unseren Alltag. In Gespräche. In Entscheidungen. In neue Wege. Und vielleicht entsteht daraus sogar ein Gefühl von Lebendigkeit – dieses intensive Spüren, dass wir wirklich mitten im Leben stehen.

Unterrichtsaufbau

Herz-Qualität: Wagemut & Vertrauen in uns selbst

UPA: Muskuläre Energie

Asana-Fokus: Armbalancen

Peak Pose: Krähe

Idee für das Centering

„Komm in einen bequemen Sitz und schließe sanft deine Augen. Lass deinen Atem ruhig fließen. Vielleicht gibt es gerade etwas in deinem Leben, das sich neu oder ungewohnt anfühlt. Beobachte, ohne zu bewerten. Und erlaube dir, einen kleinen Schritt in Richtung Vertrauen zu gehen. Bringe die Hände vor dem Herzen zusammen und ehre deinen Mut über deinen eigenen Schatten zu springen und Dinge auszuprobieren.“

Abschlussgedanke – Off the Mat

„Wenn wir uns voller Abenteuerlust auf Neues einlassen und ausprobieren, können wir erfahren, was es heißt, intensiv zu leben. Wir machen unsere Erfahrungen und gehen gestärkt daraus hervor. Mit Mut und Vertrauen öffnen wir uns dem, was möglich ist.“

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 6 | Über den eigenen Schatten springen

© 2026 Anja Fichtelmann
Hamburg
mattenzauber.de

 **Mattenzauber**
mit Anja Fichtelmann