

NO 7



IN DIE  
UNGEWISSHEIT  
DER ZUKUNFT  
HINEIN  
ENTSPANNEN.

# 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.*

Als ich Anfang 2023 mein Studio geschlossen habe, war ich überzeugt, dass es am neuen Ort – an dem ich jetzt unterrichte – genauso weitergeht. Doch das Leben hat sich anders entwickelt. Ich habe schnell gemerkt, dass ich davon nicht mehr hauptberuflich leben kann. Also brauchte es eine neue Einkommensquelle – und ich habe wieder im Hotel im Frühstücksservice angefangen. Seitdem weiß ich oft nicht genau, was im nächsten Jahr kommt oder was sich wieder verändern wird. Manchmal spüre ich dann diese innere Unruhe. Dieses leise Gefühl: Du müsstest es wissen. Du müsstest mehr Kontrolle haben. Und gleichzeitig ist da die klare Erkenntnis: Ich kann es gar nicht wissen.

Dann erinnere ich mich an mein Mantra: Ich entspanne mich in die Ungewissheit der Zukunft hinein. Und damit wird es ruhiger. Nicht, weil ich Antworten habe – sondern weil ich sie gerade nicht brauche.

Und vielleicht kennst du dieses Gefühl auch. Dieses Schwanken zwischen Vertrauen und dem Wunsch nach Sicherheit. Zwischen Loslassen und Festhalten. Zwischen dem, was war, und dem, was noch nicht da ist. Gerade wenn wir nicht wissen, was kommt, greifen wir oft nach Kontrolle. Wollen Antworten finden, Klarheit schaffen, uns absichern. Doch wenn wir ehrlich sind, spielt sich vieles davon nur im Kopf ab. Eckhart Tolle sagt: Die Angst vor der Zukunft existiert nur im Denken. Im gegenwärtigen Moment ist meistens alles in Ordnung. Und vielleicht liegt genau darin die Einladung: nicht mehr zu wissen – sondern mehr im Moment zu sein. Und daraus heraus zu vertrauen.

**Diese Woche möchte ich mit dir folgendes Thema teilen:  
In die Ungewissheit der Zukunft hinein entspannen.**

## Yogische Perspektive

Die Yogis sagen, dass das Leben nur im gegenwärtigen Moment stattfindet. Vergangenheit und Zukunft entstehen in unserem Geist. Und gleichzeitig ist unsere Vergangenheit etwas, das uns trägt. Alles, was wir erlebt haben, wirkt in uns weiter – wie eine Unterstützung im Hintergrund. Im Körper können wir das oft in unserer Rückseite spüren. Sie steht für das, was uns hält. Die Vorderseite öffnet sich nach vorne – in das, was wir noch nicht kennen. Und in der Mitte, in unserer Aufrichtung, geschieht das Leben. Jetzt.

## Higher Purpose

Wenn wir erkennen, dass Unsicherheit oft nur im Kopf entsteht, kann sich etwas entspannen. Wir müssen nicht alles wissen. Wir müssen nicht alles kontrollieren. Wir dürfen immer wieder zurückkommen – in diesen Moment. Und hier entsteht Vertrauen. Nicht als Idee, sondern als Erfahrung: Dass wir gehalten sind. Dass wir Schritt für Schritt gehen können. Und dass wir mit dem umgehen können, was kommt.

## Unterrichtsaufbau

**Herz-Qualität:** „Vertrauen“

**UPA:** UPA: Nieren-Loop

**Asana-Fokus:** Vorbeugen & Rückbeugen

**Peak Pose:** Wild Thing (Herz heben in die Zukunft und sich gleichzeitig zurücklehnen in das, was war)

## Idee für das Centering

„Komme für einen Moment ganz bei dir an. Spüre deinen Atem und deinen Körper im Raum. Vielleicht gibt es Gedanken an die Zukunft, die dich beschäftigen. Erinnerung dich daran: In diesem Moment ist alles in Ordnung. Du musst gerade nichts klären. Erlaube dir, dich in diesen Moment hinein zu entspannen.“

## Abschlussgedanke – Off the Mat

„Unsere Vergangenheit hat uns genau an diesen Punkt geführt. Sie trägt uns – und unterstützt uns dabei, mit Vertrauen in die Ungewissheit der Zukunft zu gehen.“

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 7 | In die Ungewissheit der Zukunft  
hinein entspannen.

© 2026 Anja Fichtelmann  
Hamburg  
mattenzauber.de

 **Mattenzauber**  
mit Anja Fichtelmann