


NO 8

KONZENTRATION – 
SICH SAMMELN
UND BEWUSST
AUSRICHTEN.

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.

Die Meditation ist ein wesentlicher Bestandteil der Yogapraxis. Und gleichzeitig erlebe ich es bei mir selbst immer wieder: Meine Meditationspraxis kommt und geht. Es gibt Phasen, in denen sie ganz selbstverständlich Teil meines Alltags ist. Und dann gibt es Zeiten, in denen sie leiser wird, in den Hintergrund rückt. Gerade nehme ich sie wieder bewusster auf.

Und dabei wird mir wieder klar, was eigentlich davorsteht: Konzentration.

Dieses Zurückkommen. Dieses Sammeln. Dieses bewusste Lenken der Aufmerksamkeit – immer wieder. Denn Meditation beginnt nicht erst im Sitzen. Sie beginnt in dem Moment, in dem wir merken, dass wir nicht mehr da sind – und uns entscheiden, zurückzukehren.

Diese Woche möchte ich mit dir folgendes Thema teilen:

Konzentration – sich sammeln und bewusst ausrichten.

Yogische Perspektive

Im Yoga Sutra wird Konzentration als die 6. Stufe des Yoga beschrieben – Dharana. Dharana bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst auf einen Punkt zu richten. Zum Beispiel auf den Atem, den Körper oder ein inneres Gefühl. Dabei geht es nicht darum, dass keine Gedanken mehr auftauchen. Sondern darum, dass wir immer wieder zurückkehren. Genau dieses Zurückkommen ist die Praxis. Wenn sich diese Sammlung vertieft und die Aufmerksamkeit nicht mehr ständig abschweift, entsteht daraus Dhyana – Meditation. Ein Zustand, in dem der Fokus ruhig und gleichmäßig fließt. Konzentration ist also die Grundlage. Sie bereitet den Raum für Meditation. Oder anders gesagt: Ohne Sammlung keine Stille.

Higher Purpose

Wenn wir ehrlich sind, merken wir im Alltag oft gar nicht, wie unaufmerksam wir eigentlich sind. Wir springen von einem Gedanken zum nächsten. Machen Dinge nebenbei. Sind mit dem Körper hier – aber mit dem Kopf ganz woanders. Und oft läuft das ganz automatisch. Genau hier setzt die Praxis an. Wenn wir beginnen, unsere Aufmerksamkeit bewusst zu sammeln, verändert sich etwas. Wir steigen aus diesem Autopiloten aus. Wir nehmen wahr, was wir denken. Wie wir reagieren. Wohin unsere Energie fließt. Und dadurch entsteht eine neue Klarheit. Nicht, weil alles plötzlich ruhig ist. Sondern weil wir bewusster werden. Wir können innehalten, neu wählen und uns ausrichten. Und genau darin liegt die eigentliche Kraft der Konzentration: Dass wir wieder mehr bei uns ankommen.

Unterrichtsaufbau

Herz-Qualität: „Fokus“

UPA: UPA: Open to Grace – Fundament und Atem

Asana-Fokus: Stehhaltungen

Peak Pose: Parivrtta Hasta Padangusthasana

Idee für das Centering

„Komme in deinem Sitz an. Spüre den Kontakt zum Boden unter dir. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem – an den Nasenlöchern, im Brustkorb, im Bauch. Bleibe dort. Nimm wahr, wenn dein Fokus auf den Atem schwindet und kehre sanft zurück. Immer wieder in diesen Moment.“

Abschlussgedanke – Off the Mat

„Yoga unterstützt uns dabei zu erkennen, wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten möchten. Es stärkt unser Bewusstsein dafür, welchen Dingen und Qualitäten wir Raum geben. So lernen wir uns selbst und unsere Gedankenmuster besser kennen – und gewinnen mehr Klarheit.“

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 8 | Konzentration – sich sammeln
und bewusst ausrichten.

© 2026 Anja Fichtelmann
Hamburg
mattenzauber.de

 **Mattenzauber**
mit Anja Fichtelmann