

NO 9

SICH ZEIGEN   
WIE MAN IST.

# 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.*

Neulich habe ich eine alte Schulfreundin aus Braunschweig getroffen. Es war sofort wieder da – dieses Gefühl von Vertrautheit. Als wäre keine Zeit vergangen.

Ich habe gemerkt, wie leicht es mir in diesem Moment fällt, einfach ich selbst zu sein. Mich nicht zu verstellen. Keine Rolle zu spielen. Da ist eine Verbindung, die über Jahre gewachsen ist.

Gemeinsame Erlebnisse, Erinnerungen, ein tiefes Vertrauen. Und genau deshalb können wir uns dort oft so zeigen, wie wir wirklich sind.

Doch im Alltag ist das nicht immer so. Gerade in neuen Begegnungen oder auch in bestehenden Beziehungen braucht es etwas anderes: Mut und Selbstvertrauen. Die Bereitschaft, sich zu öffnen.

**Diese Woche möchte ich mit dir folgendes Thema teilen: Sich zeigen, wie man ist**

## Yogische Perspektive

Im Yoga geht es nicht darum, jemand anderes zu werden. Sondern darum, uns selbst zu erkennen. Die Yogis sagen, dass wir bereits vollständig und wertvoll sind – so, wie wir sind. Doch oft verdecken Gedankenmuster, Erwartungen oder Unsicherheiten diesen Zugang. Wenn wir beginnen, uns bewusst zu öffnen, entsteht etwas Neues: Wir zeigen uns – nicht nur mit unserer Stärke, sondern auch mit unserer Verletzlichkeit. Und genau darin liegt eine große Kraft.

## Higher Purpose

Sich so zu zeigen, wie man ist, bedeutet nicht nur, sich stark zu zeigen. Es bedeutet auch, sich verletzlich zu zeigen. Unsicher zu sein. Empfindsam zu sein. Und genau das braucht Selbstvertrauen. Vertrauen in uns selbst. Und Vertrauen in den anderen. Erst dann entsteht echte Verbindung. Nicht an der Oberfläche – sondern auf Herzesebene. Wenn wir uns trauen, uns wirklich zu zeigen, schaffen wir Verbindung aus dem Herzen heraus. Und gleichzeitig entsteht etwas in uns: Mehr Selbstvertrauen. Mehr Klarheit. Mehr das Gefühl: Ich bin richtig, so wie ich bin.

## Unterrichtsaufbau

**Herz-Qualität:** „Selbstvertrauen, Mut“

**UPA:** UPA: Muskuläre Energie

**Asana-Fokus:** Rückbeugen (Herz heben und sich zeigen)

**Peak Pose:** Urdhva Dhanurasana

## Idee für das Centering

„Komme in deinem Sitz an. Komme in deinem Körper an. Nimm deinen natürlichen Atem wahr. Lenke die Wahrnehmung dann zum Herzraum.

Vertiefe den Atem und lasse den Herzraum weit werden. Fülle dich auf, mit allem, was dich ausmacht und wertvoll macht.“

## Abschlussgedanke – Off the Mat

„Wenn wir uns trauen, uns zu zeigen, wie wir sind, entsteht Verbindung aus dem Herzen heraus. Mit dem Bewusstsein, dass wir – so wie wir sind – vollständig und wertvoll sind.“

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 9 | Sich zeigen wie man ist.



© 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.