

NO 10



DIE INTELLIGENZ DES LEBENS

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 musste ich sehr früh aufstehen und hatte mir den Wecker auf 5 Uhr gestellt. Als ich morgens wach wurde und auf die Uhr schaute, war es kurz vor fünf – mein Wecker hatte noch nicht geklingelt, und trotzdem war ich wach.

Wie faszinierend ist es eigentlich, dass unser Körper so genau weiß, wann es Zeit ist? Dass unser Herz schlägt, unser Atem fließt, Müdigkeit uns schlafen lässt und neue Kraft wieder entstehen kann. In jeder Zelle in uns wirkt eine tiefe Intelligenz – ein natürlicher Rhythmus des Lebens. Doch im Alltag leben wir oft genau dagegen. Wir übergehen Signale. Wir funktionieren weiter. Wir treiben uns an, obwohl unser Körper längst nach Ruhe ruft. Vielleicht ist genau das einer der Gründe, warum sich so viele Menschen erschöpft fühlen – weil wir verlernt haben, dieser inneren Weisheit zu vertrauen.

Diese Woche möchte ich mit dir folgendes Thema teilen:

Die Intelligenz des Lebens

Yogische Perspektive

Im Yoga wird das Leben selbst als eine intelligente, schöpferische Kraft verstanden – eine Kraft, die in allem wirkt und alles miteinander verbindet. Nichts ist getrennt. Alles ist Ausdruck dieser einen lebendigen Energie. Auch wir tragen diese Intelligenz in uns. Sie zeigt sich in unserem Atem, in unserem Herzschlag, in Heilung, Wachstum und in dem feinen Gespür dafür, was uns guttut und was nicht. Die Yogis sagen: Wir müssen diese Weisheit nicht erst erschaffen – wir dürfen lernen, wieder mit ihr in Verbindung zu kommen.

Higher Purpose

Der Intelligenz des Lebens zu vertrauen bedeutet, wieder mehr auf das zu hören, was in uns angelegt ist. Zu spüren, was uns guttut. Zu erkennen, wann es Zeit ist, aktiv zu werden – und wann es Zeit ist, loszulassen. Wenn wir beginnen, mit dem Strom des Lebens mitzugehen, statt ständig gegen ihn anzukämpfen, dann passieren oft die guten Dinge ganz natürlich. Und das Leben fühlt sich leichter an.

Unterrichtsaufbau

Herz-Qualität: „Vertrauen“

UPA: Innere Spirale, Muskuläre Energie

Asana-Fokus: Rückbeugen

Peak Pose: Ustrasana

Idee für das Centering

„Komme in deinem Sitz an. Nimm deinen natürlichen Atem wahr. Spüre deinen Herzschlag. Spüre das pulsierende Leben in dir. Erwinnere dich daran, dass dein Körper eine tiefe Weisheit in sich trägt. Vielleicht darfst du heute ein wenig mehr vertrauen – deinem Atem, deinem Körper und dem Leben, das durch dich fließt.“

Abschlussgedanke – Off the Mat

„Wenn wir lernen, auf die Weisheit in uns zu hören und dem natürlichen Rhythmus des Lebens zu vertrauen, entsteht Leichtigkeit – und das Gefühl, vom Leben getragen zu sein.“

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 10 | Intelligenz des Lebens

© 2026 Anja Fichtelmann
Hamburg
mattenzauber.de

 **Mattenzauber**
mit Anja Fichtelmann