

NO 15

YOGA NIDRA 

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



Yoga Nidra

Wir beginnen - wenn du den Gong hörst

Ca. 2 Minuten in Savasana

Der Körper liegt gut ausgestreckt vom Kopf bis in den Füßen in einer geraden Linie.

Überprüfe ob dein Kopf bequem liegt und gerade ausgerichtet ist.

Richte alle so ein, dass du vollkommen bequem liegst.

Öffne die Augen erst wieder wenn die Übung beendet ist.

Atme nun tief ein, und lasse mit der AA alle Anspannung aus Dir herausfließen.

Sage dir innerlich: Loslassen.

Ca. 3 Minuten – Erste Entspannung

Werde dir nun deines Körpers bewusst.

Sei dir deines ganzen Körpers bewusst.

Vom Kopf bis zu den Füßen, und von den Füßen zurück zum Kopf.

Wie immer du jetzt deinen Körper erfährst ist das in Ordnung.

Vielleicht spürst du den physischen Körper, Haut, Muskeln, Gelenke.

Vielleicht fühlst du Energie, Wärme, ein Pulsen, eine innere Bewegung.

Wie immer du deinen Körper spürst ist es in Ordnung ...

Sei dir deiner Fähigkeit bewusst deinen Körper zu bewegen.

Du machst keinen Gebrauch von dieser Fähigkeit.

Sage Dir: Ich kann meinen Körper bewegen aber ich entscheide mich ihn nicht zu bewegen. Du kannst dich bewegen doch du bewegst dich nicht.

Nimm deinen ganzen Körper wahr.

Von der Krone des Kopfes bis zu den Zehenspitzen und von den

Zehenspitzen zurück zur Krone des Kopfes. Sei dir deines ganzen Körpers bewusst. Sei dir der Stille bewusst.

Ca. 10 Minuten – Komplette Entspannung/Body Scan

Erlaube nun deiner Aufmerksamkeit sich durch den Körper zu bewegen.

Komme zur Krone des Kopfes, zur Stirn, zu den Augenbrauen, Augen, Wangenknochen, Wangen.

Komme zu den Nasenöffnungen, nimm den Luftstrom in den Nasen wahr.

Komme zum Mund. Kinn, Kiefer, Nacken, Hals.

Komme zu den Schultern, Oberarmen, Ellenbogen, Unterarme,



Handgelenke, Hände, Finger, Fingerspitzen.
Die Fingerspitzen, Finger, Hände, Handgelenke, Unterarme, Ellenbogen,
Oberarme, Schultern, der obere Rücken.
Komme zur Brust, nimm den Brustraum wahr
Komme zum Bauch, nimm den Bauchraum wahr
Unterleib, unterer Rücken, die Hüften, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel,
Fußgelenke, Füße, die Zehen, die Zehenspitzen.
Die Zehenspitzen, Zehen, Füße, Fußgelenke, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Hüften.
Komme zum unteren Rücken. Zum Unterleib. Zum Bauch, zur Brust.
Komme zum oberen Rücken, zu den Schultern, Oberarme, Ellenbogen,
Unterarme, Handgelenke, Hände, Finger, die Fingerspitzen.
Die Fingerspitzen, die Finger, die Hände, die Handgelenke, Unterarme,
Ellenbogen, Oberarme, Schultern, Nacken, Hals, Kiefer, Kinn, Mund.
Komme zu den Nasenöffnungen, nimm den Luftstrom in den Nasenöffnungen wahr.
Komme zu den Wangen, Wangenknochen, Augen, Augenbrauen, Stirn, zur
Krone des Kopfes.

Werde dir nun der großen Teile des Körpers bewusst:
das ganze rechte Bein, das ganze linke Bein, beide Beine zusammen.
Der ganze rechte Arm, der ganze linke Arm, beide Arme zusammen.
Beide Beine und beide Arme zusammen. Der ganze Rücken. Der Bauch.
Die Brust. Der ganze Rumpf. Der ganze Kopf.
Der ganze Körper. Der ganze Körper. Der ganze Körper.
Nimm deinen Körper wahr als EIN ganzes Wesen.

Wechselatmung – ca. 3 Minuten.

Bringe deine Wahrnehmung jetzt zum Atem, zum ganz natürlichen ruhigen Atem.
Nimm wahr, wie sich der Atem durch die Nasenöffnung bewegt.
Der Atem bewegt sich durch 2 Ströme durch die Nasenöffnungen und fließt
an der Nasenwurzel zusammen. Wie ein Dreieck.
Nimm den Fluss des Atems in den Nasenöffnungen wahr.
Werde dir der beiden Ströme erstmal einzeln bewusst
> 15 Sekunden Pause
dann werde dir der beiden Ströme gleichzeitig bewusst
Der Atem fließt von 2 unterschiedlichen Seiten aufeinander zu, die sich im
Augenbraunenzentrum miteinander verbinden.
Achte auf jeden einzelnen Atemzug.
Bei der EA ist der Atem kühl, bei der AA ist er warm.



Stelle dir nun vor wie du abwechselnd durch beide Nasenlöcher atmest.

Durch das linke atmest du ein, durch das rechte atmest du aus.

Durch das rechte atmest du ein, durch das linke atmest du aus.

Mache noch einige Atemzüge auf diese Weise.

Bleibe dabei wach und achtsam.

> Ca. 25 Sekunden

Yoga Nidra mit 5 Minuten Stille – ca. 10 Minuten

Richte nun deine Wahrnehmung auf den Punkt zwischen den Augenbrauen

Atme, als würdest du durch dein Augenbrauen Zentrum ein und ausatmen.

> 15 Sekunden Pause

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf den Kehlkopf

stelle dir am unteren Ende des Kehlkopfs, in der Halsgrube einen Mond vor.

> 15 Sekunden Pause

Komme jetzt zur Mitte der Brust – gehe tief tief in diesen Punkt hinein.

Geh tief in die Stille dort.

Werde ganz leer. Gehe tief hinein in die Stille und Ruhe deines Herzzentrums.

Mache dich leer. Ganz leer.

Meine Stimme meldet sich wieder in 6 Minuten.

> 6 Minuten Pause

Bleibe mit der Aufmerksamkeit in der Mitte der Brust.

Fühle die tiefe Ruhe und Stille in diesem Punkt.

Erlaube deinem Gewahrsein in dieser Ruhe und Stille zu bleiben.

Komme nun zum Kehlkopf – bringe die tiefe Ruhe und Stille mit dorthin.

Komme zum Punkt zwischen den Augenbrauen.

Nimm wahr wie ruhig dein Geist ist.

Und bleibe dir diese Stille bewusst die hinter oder unter deinem Geist liegt.

Feiner als der Geist.

Spüre die Weichheit des Atems.

Und bleibe dir weiter der Stille bewusst, die im Inneren des Atems liegt.

Tiefer als der Atem. Sei dir dieser Stille deines Körpers bewusst.

Während du dir dieser tiefen Ruhe und Stille bewusst bleibst, die hinter deinem Geist, im inneren deiner Atmung und deines Körpers ist, bewege sanft deine Finger, deine Zehen.

Nimm einige tiefe Atemzüge

Wenn du wieder den Gong hörst ist Yoga Nidra beendet

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 15 | Yoga Nidra

© 2026 Anja Fichtelmann
Hamburg
mattenzauber.de


mit Anja Fichtelmann