

**Datum:** \_\_\_\_\_ **Ort:** \_\_\_\_\_ **Zeitraumen:** \_\_\_\_\_ (i.A. 45 Min)

**Ausbildung:** \_\_\_\_\_ (Gruppe und Leitung)

**Lehrer:** \_\_\_\_\_ (Dein Name und Adresse)

**Zielgruppe:** \_\_\_\_\_ (**Achtung:** Realistisch bleiben und eigene Erfahrungen damit berücksichtigen.)

## LEITLINIEN ZUR STUNDENVORBEREITUNG:

<b>Thema</b>	<p>z. B. körperlich, balancierende Dynamik, emotional, philosophisch oder kombiniert.  <b>Hier ist Deine eigene Erfahrung gefragt! Checklist:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klarheit der Darstellung?</li> <li>- Bezug zum (eigenen) Leben?</li> <li>- Thema als durchgängiger roter Faden der Stunde?</li> <li>- Kreativität und Stil der Einleitung und der anschließenden Umsetzung?</li> <li>- Tiefe des Themas?</li> </ul> <p><b>Wichtig:</b> Nicht ablesen. Den Faden nicht verlieren. Kurz und prägnant bleiben.</p>
<b>Aufbau</b>	<p>Grundlegender Aufbau:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ggf. Ankommen / Warm-Up, dann Kreis mit Willkommen + Thema + OM / Mantra</li> <li>2. Übungsauswahl gemäß traditioneller Abfolge: Surya, Stand, Sitzende, Back-Bend, Umkehr, Sitz, Entspannung</li> <li>3. Kreis mit Abschied + Thema + OM / Mantra (ggf. vor Entspannung)</li> </ol> <p><b>Wichtig:</b> Kreis am Ende nicht vergessen! Den eigenen Zeitplan einhalten!</p>
<b>Übungsabfolge</b>	<p>Traditionelle Übungsfolge, aber mit geeigneter Auswahl und ggf. ergänzt durch Spezial- / therapeutische Übungen:  <b>Hier ist Fingerspitzengefühl notwendig! Checklist:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie passen die Modifikationen / Spezialübungen / Auswahl / zum Thema und zur Zielgruppe?</li> <li>- Wie fügen sich die Spezialübungen in die Abfolge?</li> <li>- Balance aus Fluss und Technik/Information (je nach Thema) gegeben?</li> <li>- Balance aus Tradition und innovativen Elementen?</li> </ul> <p><b>Wichtig:</b> Das Thema muss im Verlauf der gesamten Stunde klar erkennbar sein!</p>
<b>Anleitung</b>	<p>Mögliche Formen: Ansprache, Ansage, Demonstration, Partnerübung, Mysore-Style Phasen, Adjustments, Anpassen an einzelne Teilnehmer...  <b>Hier ist Handwerkszeug nötig! Checklist:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verständlichkeit der Sprache?</li> <li>- Demonstrationen / Partnerübungen klar erkennbar und umsetzbar?</li> <li>- Adjustment Leitlinien beachtet?</li> <li>- Sind Vinyasa Count / Abfolge korrekt?</li> </ul> <p><b>Wichtig:</b> Kein bloßes Vorturnen! Symmetrie bei Demonstration beachten!          Demonstration sichtbar für alle machen! Fokus auf Thema! Sachkundige Adjustments!</p>
<b>Hilfsmittel</b>	<p>Z. B.: Yoga-Matte, Wand, Bänder, Klötze, Tennisbälle, Stuhl, rutschende Socken, Augenbinde, Ohrenstöpsel, Musik, Metronom, Musikinstrumente,, ...  <b>Hier ist Kreativität gefragt! Checklist:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie werden sie sinnvoll und passend zum Thema eingesetzt?</li> </ul> <p><b>Wichtig:</b> Pfiffig aber nicht überladen!</p>