**Guidelines für eine Deeper Senses Yogastunde**

**Vorbereitung des Raumes:**

Schaffe eine ruhige und einladende Atmosphäre. Achte auf angemessene Beleuchtung, Temperatur und Sauberkeit.

Verwende Duftstoffe wie ätherische Öle oder Räucherstäbchen, um die Sinne zu stimulieren.

**Ankommen:**

Beginne die Stunde mit einer kurzen Meditation oder Atemübung, um die Teilnehmer\*innen im Hier und Jetzt anzukommen.

Ermutige alle, ihre Gedanken loszulassen und sich auf die Praxis einzulassen.

Intention setzen:

Lade die Teilnehmer\*innen ein, eine persönliche Intention für die Stunde zu formulieren. Dies kann helfen, den Fokus zu schärfen und die Praxis zu vertiefen.

**Atemarbeit:**

Integriere Atemübungen (Pranayama), um das Bewusstsein für den Atem zu fördern und die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken.

Körperliche Praxis:

Führe durch eine ausgewogene Sequenz von Asanas (Körperhaltungen), die sowohl Kraft als auch Flexibilität fördern.

Ermutige zur Achtsamkeit in der Bewegung und zur Wahrnehmung des eigenen Körpers.

***Achte darauf, verschiedene Schwierigkeitsgrade anzubieten, damit alle Teilnehmer\*innen entsprechend ihrer Fähigkeiten praktizieren können.***

**Sinneswahrnehmung:**

Integriere Elemente, die die Sinne ansprechen – sei es durch Musik, Berührungen (z.B. bei Partnerübungen) oder visuelle Anreize.

Fördere das Bewusstsein für Klang, Geruch und Berührung während der Praxis.

**Entspannung:**

Beende die körperliche Praxis mit einer Entspannungsphase (z.B. Savasana), in der die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit haben, das Erlebte nachklingen zu lassen.

Leite eine geführte Meditation oder Visualisierung an, um den Geist weiter zu beruhigen.

**Abschluss:**

Schließe die Stunde mit einem Dank oder einer positiven Affirmation ab.

Ermutige alle dazu, ihre Erfahrungen zu teilen, falls sie möchten.

**Nachbereitung:**

Biete Raum für Fragen oder Feedback nach der Stunde an.

Stelle sicher, dass alle Teilnehmer\*innen sich wohlfühlen und ermutige sie, ihre Praxis außerhalb des Studios fortzusetzen.

Viel Freude beim üben ☺

Einteilung einer Deeper Senses Vinyasa Yogastunde

**1. Einleitung**

**Ankommen:**

Beginne die Stunde mit einer kurzen Meditation im Sitzen oder liegen. Lade die Teilnehmer\*innen ein, ihre Augen zu schließen, den Atem zu beobachten und sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren.

**Intention setzen:**

Ermutige alle, eine persönliche Intention für die Praxis zu formulieren, die sie während der Stunde begleiten kann.

**Atemübung:**

Führe eine einfache Atemübung (z.B. Ujjayi-Atem) ein, um das Bewusstsein für den Atem zu schärfen.

**Warm up Sequenz:**

Leite eine einführende Asana Abfolge ein. Achte darauf das sie den Körper der Teilnehmer\*innen gut auf die Stunde vorbereitet. Wichtig ist hier das der Atem angezählt wird die Teilnehmer\*innen gut in die verbindung zu ihrem Körper kommen.

**2. Hauptteil**

a) Sonnengrüße

**Sonnengruß A und oder B:**

Leite mehrere Runden von Sonnengruß A und/oder B an, um den Körper aufzuwärmen und die Energie in Fluss zu bringen.

b) Standhaltungen

**Kräftigende Asanas:**

Führe durch verschiedene Standhaltungen wie Krieger I, II und III sowie den Baum oder ander Standhaltungen durch. Achte darauf, dass jede Haltung einige Atemzüge (5) gehalten wird, um Stabilität und Kraft zu fördern.

c) Thematischer Übergang

**Energieumlenkung:**

Nach den Standhaltungen leite einen kurzen thematisch passenden Teil ein, der die Energie von aktiv und kraftvoll in ruhiger und zentrierter umwandelt. Werde hier auch in deiner Stimme etwas ruhiger. Auch in der Music werde hier ruhiger.

Hier kann jetzt auch dein Hauptthema mit einfließen. Ziel ist es die Sequenz Richtung Boden zu bringen.

d) Hitze erzeugen

**Rückbeugen oder Umkehrhaltungen:**

Führe einige Rückbeugen (z.B. Kobra oder Brücke) oder Umkehrhaltungen (z.B. herabschauender Hund oder Schulterstand) ein, um erneut Hitze im Körper zu erzeugen und das Herz zu öffnen.

3. Schluss

**Bodenpraxis:**

Beende die aktive Praxis mit sanften Dehnungen und Haltungen am Boden wie sitzende Vorbeugen (Paschimottanasana), Schmetterling (Baddha Konasana) oder liegende Drehungen. Diese Haltungen helfen dabei, die Praxis abzurunden und zur inneren Ruhe zurückzukehren.

Bewege dich hier mehr und mehr in einen Yin Part (passive entspannende Haltungen)

Music und deine Ansagen ebenfalls wieder ruhiger werden lassen.

Teilnehmer\*innen mehr Raum zum freien Atmen geben.

.

**Entspannung:**

Leite Savasana an. Ermutige die Teilnehmer\*innen dazu, loszulassen und das Erlebte nachklingen zu lassen.

**Abschlussmeditation:**

Führe eine kurze Abschlussmeditation oder Visualisierung an, um das Gefühl der Ruhe und Zentrierung zu vertiefen.

**Dankbarkeit:**

Schließe die Stunde mit einem Dank oder einer positiven Affirmation ab. Ermutige alle dazu, ihre Erfahrungen zu teilen oder einfach still für sich selbst nachzudenken.

Diese Struktur bietet einen harmonischen Fluss von aktiver Bewegung hin zu innerer Ruhe und ermöglicht es den Teilnehmer\*innen, sowohl körperlich als auch geistig in ihre Praxis einzutauchen.

Go deeper!