Teilnehmerunterlagen

Schön, dass Sie dabei sind!

Informationen für Teilnehmer*Innen des Live-Online Seminars

Vorab einige Informationen für die Teilnehmer, die nicht in Präsenz, sondern Online teilnehmen.

Den Teilnahmelink finden Sie in Ihrer Anmeldebestätigung, die Sie gemeinsam mit der Rechnung erhalten haben.

Es handelt sich hierbei um einen Zoom-Link, der mit dem dort angegebenen Kenncode betreten werden kann.

Wir bitten Sie beim Eintreten Ihren gesamten Vor- und Zunamen anzugeben, da wir so schneller die Teilnehmerliste pflegen können.

Um eine möglichst hohe Qualität und notwendige Korrekturanleitungen abzubilden, ist es wichtig, dass Sie Ihre Kamera anlassen und gut sichtbar sind. Sie haben jederzeit die Möglichkeit über Ihr Mikrofon Fragen zu stellen.

Darüber hinaus können Sie bei Fragen – egal ob technisch oder fachlich - vor oder nach dem Kurs eine E-Mail an info@loveyoganature.de senden.

Benötigte Materialien Yogaunterricht

Falls Sie in einem Yogakurs vor Ort bei uns teilnehmen, müssen Sie keine eigenen Materialien, wie Yogamatten, Kissen etc. mitbringen.

Sollten Sie online teilnehmen, müssen Sie nicht extra Materialien kaufen, sondern können auch alternativ eine Isomatte oder ein großes Handtuch, bzw. ein Sofakissen und eine Decke verwenden. Sollten einmal Yogablöcke verwendet werden, können Sie alternativ auch dicke Bücher verwenden.

Yogaschule LoveYogaNature
Inhaberin Alexandra Kleiner
Ritterstraße 11
67112 Mutterstadt
info@loveyoganature.de

I. Grundprinzipien für die Yogastunde/Beschwerden

- Im Hatha Yoga / Feel Good Yogakurs ist unser oberstes Ziel sanft und respektvoll mit unserem Körper und Geist und deren Grenzen umzugehen.
- Deshalb führen wir jede Asana nur mit 70% der uns zur Verfügung stehenden Kraft aus.
- Dabei bleibt jeder mit seiner Wahrnehmung und Aufmerksamkeit bei sich und auf seiner Matte
- Die von mir angebotenen Haltungen sind ein Angebot, kein Muss. Jeder entscheidet für sich, ob die Asana sich gerade gut anfühlt oder nicht. Falls nicht, gibt er mir ein Zeichen, damit ich eine Alternative anbieten kann oder er geht aus der Stellung hinaus und kommt selbstständig in die die Rückenlage (Shavasana) zum Nachspüren.
- Sollten aktuelle körperliche oder mentale Beschwerden, wie bspw. zu hoher oder niedriger Blutdruck, neurologische Beschwerden, Bandscheibenvorfälle, Depressionen, Schwangerschafen etc. vorliegen, suchen Sie bitte vor der Yogastunde einen Arzt auf und besprechen Sie mit ihm, ob er Ihnen uneingeschränkt die Teilnahme an einem Yogakurs trotz Ihrer aktuellen Beschwerden empfiehlt.
  Teilen Sie bitte zudem **vor** der Yogastunde unaufgefordert der Kursleitung mit, ob Sie körperliche, mentale oder andere Beschwerden haben.
- Generell gilt, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und dass die Teilnahme an diesem Kurs beim Vorliegen schwerer behandlungsbedürftiger psychischer Erkrankungen leider durch uns ausgeschlossen werden muss.
- Zudem bitten wir Sie die Haftungsausschlusserklärung vor Beginn der ersten Yogastunde zu unterzeichnen und bei den Präsenzteilahme mitzubringen, bzw. bei Live-Online Teilnahme per E-Mail zurückzusenden.
  Der Kursleiter behält sich vor, die Teilnahme ohne unterzeichnete Haftungsausschlusserklärung zu verwehren.

II. Was ist Yoga?

Yoga ist nicht nur ein Sport, sondern vielmehr eine Philosophie und eine Lebenshaltung, die aus Indien stammt. Yoga bedeutet frei übersetzt „anbinden“. Damit sind die Gedanken gemeint, die der Yogi/die Yogini im Laufe ihres Yogaweges immer mehr „festbinden“ möchte, um Ruhe im Geist zu erlange.

In unserer westlichen Welt verbinden viele Menschen mit Yoga in erster Linie Körperhaltungen, aber Yoga ist in Wahrheit deutlich vielschichtiger. Neben verschiedenen yogischen Schriften, die die Basis der Yogaphilosophie bilden, umfasst Yoga nach Patanjali:

- Yamas und Niyamas (Werte im Umgang mit sich selbst und anderen)
- Pranayama (Atemübungen)
- Asanas (Körperstellungen)

- Meditation
- Zurückziehen der Sinnde
- Konzentration
- Erleuchtung

III. Was ist Stress?

Stress ist im Allgemeinen „… die unspezifische Reaktion des Körpers auf Anforderungen, die an ihn gestellt werden.“ (Selye, 1974, S. 58) und somit erst Mal weder positiv noch negativ belegt.

Vielmehr ist unsere Stressreaktion eine Art von Anpassungsreaktion auf Belastungen und somit als gesunde Reaktion des Körpers verstanden werden, die den Organismus an die Anforderungen der stressauslösenden Situation anzupassen versucht.

Dabei braucht der Körper sowohl diese Aktivierung, als auch die Erholungsphase. Problematisch wird es, wenn die Stressreaktion unter Dauerstress chronisch wird und die Erholungsphasen zu kurz sind oder ganz wegfallen. Aber auch, wenn die Intensität der belastenden Situation zu hoch ist.

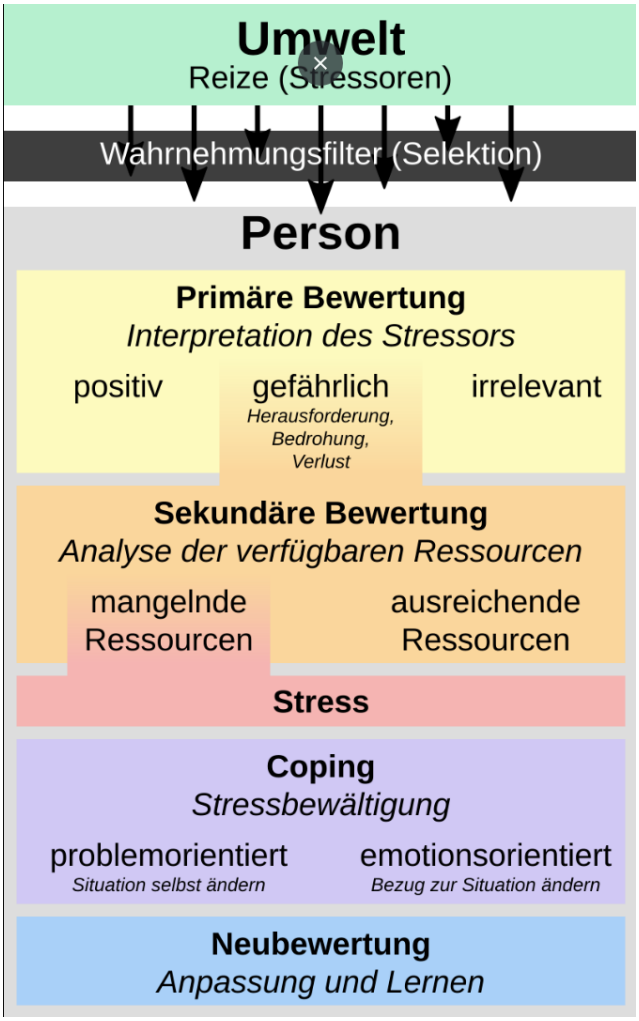
Das nachfolgende Stressmodell nach Lazarus zeigt, dass wir verschiedene Ebenen haben, um Stress entgegenzusteuern. Yoga setzt dabei zunächst vor allem in der Phase der Stressbewältigung (Coping) an, da wir durch

- verbesserte Körperwahrnehmung,
- Bewegung des Körpers,
- Erlernen verschiedener Entspannungstechniken (wie bspw. der tiefen Bauchatmung) oder
- Meditation
- Dehnung

  Strategien erlernen, mit denen wir eine aktuelle Stresssituation bewältigen können.

Haben wir diese Strategien mehrfach erfolgreich eingesetzt, hat diese positive Erfahrung ebenso einen Einfluss auf unsere sekundäre Bewertung, da wir um unsere Ressourcen zur Stressbewältigung wissen.
Das nachfolgende Stressmodell werden wir in einer der Kurseinheiten noch ausführlich besprechen.

Stressmodell nach Lazarus



Quelle: Richard S. Lazarus, Susan Folkman (1984): Stress, Appraisal, and Coping, S.54; Grafik von Philipp Guttmann, eigenes Werk; Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell_von_Lazarus; letzter Zugriff am 22.12.2024

Yogaschule LoveYogaNature
Inhaberin Alexandra Kleiner
Ritterstraße 11
67112 Mutterstadt
info@loveyoganature.de

IV. Vorstellung ausgewählter Yogaübungen

1. Tiefe Bauchatmung

Unsere Atmung ist ein wichtiges Werkzeug, mit der wir stressige Situationen gezielt entspannter gestalten können.

Dabei ist vor allem das Verhältnis zwischen der Länge der Ein-und Ausatmung entscheidend, denn eine längere Aus- als Einatmung wirkt auf uns beruhigend, da nach einigen Wiederholungen, der Parasymphatikus – der Teil unseres vegetativen Nervensystems, der uns nach einer stressigen Situation wieder in die Entspannung bringt – aktiviert wird.

Verstärkt wird dieser Effekt, wenn wir zusätzlich noch bewusst bis in den Bauch atmen.

Anleitung:

1. Legen Sie eine Hand auf ihren Bauch. (Falls das in der aktuellen Situation für Sie nicht möglich ist, lassen Sie die Hände wo sie sind).
2. Atmen Sie nun bewusst durch die Nase ein und zählen Sie bis 4.Lassen Sie dabei den Atem bis tief in Ihren Bauch fließen. Ihr Bauch hebt sich. Wenn Sie eine Hand auf dem Bauch haben, wird diese nach oben bewegt.
3. Lassen Sie nun den Atem wieder durch die Nase hinausfließen und zählen Sie beim Ausatmen bis 8. Ihr Bauch senkt sich wieder.
   Atmen Sie immer vollständig ein und aus, auch wenn Sie schon fertig gezählt haben.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2+3 jeweils 10 Mal und bei Bedarf auch häufiger.
   Falls Sie einmal nicht bis 4, bzw. bis 8 zählen können, ist das völlig ok. Seien Sie nicht kritisch mit sich selbst. Es geht nicht darum diese Zahlen zu erreichen, sondern den Ausatem im Vergleich zum Einatem zu verlängern.

2. Haltung des Kindes (Balasana)

Kind mit gestützter Stirn Unterschenkel



Kind mit Armen neben



Anleitung

1. Setzen Sie sich in den Fersensitz oder auf die Unterschenkel.
2. Von hier aus beugen Sie sich nach vorne und bringen die Stirn sanft zur Matte.
3. Die Unterarme können rechts und links neben den Unterschenkeln liegen oder unter der Stirn als Kissen dienen.

Wirkung:

- Stellung dehnt alle Rückenmuskeln und hilft so, Verspannungen zu lösen.
- In dieser sanften Umkehrstellung wird der Blutkreislauf aktiviert. Die Bauchorgane erhalten eine gute Massage.
- Die Stellung hilft in die Entspannung zu finden und loszulassen.
-
- Für wen ist die Asana nicht geeignet:

Sie sollten die Asana nicht praktizieren, wenn Sie unter Bluthochdruck leiden oder Problemen mit den Augen haben (Netzhautablösungen, hoher Augeninnendruck). Sollten Sie sich während der Stellung unwohl fühlen, verlassen Sie achtsam die Stellung.

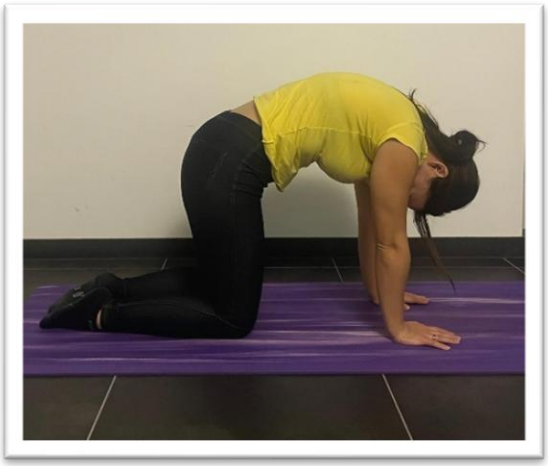
Yogaschule LoveYogaNature
Inhaberin Alexandra Kleiner
Ritterstraße 11
67112 Mutterstadt
info@loveyoganature.de

3. Katze-Kuh

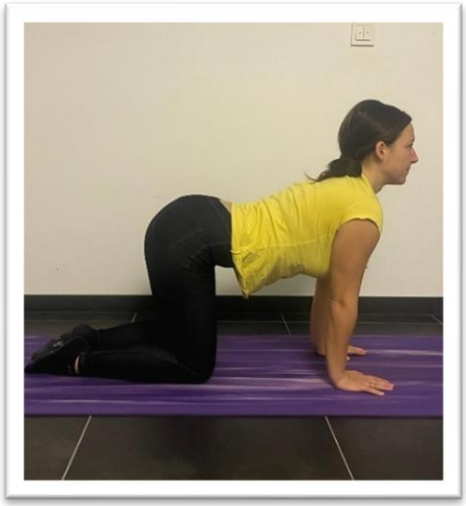
Neutrale Position (Tisch)



Katze-Position



Kuh-Position



<u>Anleitung</u>

1. Kommen Sie in den Vierfüßler-Stand. Die Hände sind unter den Schultern. Die Finger zeigen zur vorderen kurzen Mattenseite.
Die Knie sind unter der Hüfte. Die Fußrückseiten liegen auf. Falls Sie etwas mehr Komfort für Ihre Knie haben möchten rollen Sie Ihre Yogamatte etwas auf und legen die Knie dort auf.

2.Beim Einatmen beginnen Sie die Bewegung beim Steißbein und kommen in einer Art Baggerbewegung mit dem Steißbein nach hinten oben . Ihr Becken kippt dadurch, ihr Rücken hängt sanft durch und am Ende heben Sie sanft den Kopf an. Dein Blick geht nach vorne an die gegenüberliegende Wand.

Yogaschule LoveYogaNature
Inhaberin Alexandra Kleiner
Ritterstraße 11
67112 Mutterstadt
info@loveyoganature.de

3. Ausatmend beginnen Sie die Bewegung am Schambein und ziehen dies Richtung vorderer Mattenseite. Der Rücken wird dabei rund und der Kopf hängt. Der Blick geht Richtung Oberschenkel oder Bauch.

5-10 Wiederholungen von Schütt 2+3.

Kommen Sie wieder in die neutrale Position aus 1. Zurück und spüren Sie kurz in der Kindposition nach.

Wirkung:

- Sandte Mobilisierung der gesammten Wirbelsäule
- Aktivierung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Synchronisation von Atem und Bewegung

- Für wen ist die Asana nicht geeignet:

Sie sollten die Katze-Kuh Position nicht üben, wenn Sie trotz gepolsterter Position der Knie, Schmerzen im Knie verspüren. Sollten Sie sich während der Stellung unwohl fühlen, verlassen Sie achtsam die Stellung.

4. Berghaltung (Tadasana)



Anleitung
1. Stellen Sie beide Füße nebeneinander.
Bringen Sie Ihre Wahrnehmung zu Ihren Füßen und versuchen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf die drei Auflagepunkte -Großzehballen, Kleinzehballen und Ferse zu verteilen.

2. Beugen Sie sehr leicht ihre Knie (etwa 5%) und kippen Sie t ihr Becken, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

3. Ziehen Sie den Bauch leicht nach innen und oben.

4. Ziehen Sie beide Schultern Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder nach hinten unten senken. Ihre Arme und Hände hängen entspannt nach unten.

5. Stellen Sie sich vor, dass Sie wie eine Marionette an Ihrem obersten Scheitelpunkt nach oben gezogen werden, wodurch sich ihre Wirbelsäule noch mehr aufrichtet-

6. Schließen Sie, wenn es sich für Sie gut anfühlt, Ihre Augen.

Wirkung:

- Trainiert die Rückenmuskeln
- Entlastet Wirbelsäule und Hüfte
- Stärkt innere Stabilität und Standfestigkeit.
- Wirkt beruhigend
- Bringt neue Energie und Konzentration.

- Für wen ist die Asana nicht geeignet:

Sie sollten Tadasana nicht zu lange üben, wenn Sie Verletzungen an der Wirbelsäule oder den Knien haben. Wenn Sie Gleichgewichtsstörungen oder Schwindel haben oder schwanger sind, lassen Sie gerne die Augen in Tadasana geöffnet. Sollten Sie sich während der Stellung unwohl fühlen, verlassen Sie achtsam die Stellung.

5. Krokodil (Makarasana)

Ausgangsposition vor Krokodil



Krokodil Beine links



Krokodil Beine rechts



Anleitung

1. Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme sind seitlich von Ihrem Körper weggestreckt. Die Füße sind aufgestellt.

2. Lassen Sie beim Ausatmen beide Knie sanft und kontrolliert auf die linke Seite kippen. Dabei ist es wichtig, dass beide Schultern Kontakt zur Matte haben. Wenn sich Ihre rechte Schulter hebt, erhöhen Sie die Lage Ihrer Knie, indem Sie ein Kissen darunter legen.

3. Falls Sie keine Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich haben, drehen Sie nun sanft im Liegen Ihren Kopf auf die rechte Seite. Sollte dies unangenehm sein, kann der Kopf auch mit Blick auch Richtung Decke beibehalten werden.

4. Bleiben Sie hier für etwa 3 Minuten.

5. Beim Einatmen drehen Sie zunächst Ihren Kopf wieder in die Ausgangsposition (Blick nach oben), dann drehen Sie beide Knie wieder Richtung Decke.

6. Dann bauen Sie die Stellung in die entgegengesetzte Richtung auf und wiederholen Schritt 4. & 5.

Wirkung:

- Löst Verspannungen im unteren Rücken und der Hüftgegend.

- Passive Dehnung der Hals-, Brust- und Rückenmuskeln
- Passive Dehnung der Gesäßmuskeln des oberen Beines
- Durchblutung der Bauchorgane, v.a. Leber & Milz kann verbessert werden

- <u>Für wen ist die Asana nicht geeignet:</u>

  Sie sollten auf diese Asana bei Problemen mit dem Ischiasnerv und bei fortgeschrittener Schwangerschaft verzichten.

  Zudem sollte diese Asana nicht bei Bandscheibenbeschwerden oder akuten Entzündungen im Bauchraum geübt werden. Sollten Sie sich während der Stellung unwohl fühlen, verlassen Sie achtsam die Stellung.

6. Endentspannung (Shavasana)

Shavasana ohne Hilfsmittel



Shavasana mit Bolster & Kissen



<u>Anleitung</u>

1. Legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Die Arme liegen rechts und links von Ihrem Körper. Handflächen zeigen nach oben. Arme sind mit etwas Abstand vom Körper, sodass unter den Achseln etwas Freiraum entsteht.

2. Die Beine sind ausgestreckt und die Füße dürfen leicht nach Außen fallen.

3. Der untere Rücken sollte entspnnt liegen,. Bei Bedarf legen Sie ein Yogakissen unter Ihre Kniekehlen.

4. Ihr Kopf ruht auf einer Matte oder einem kleinen Kissen. Achten Sie aber bitte darauf, dass Ihr Nacken nicht gestaucht ist und entspannt liegen kann.

5. Ihr Mund ist geschlossen, aber ihre Zahnreihen berühren sich nicht oder nur leicht.

6. Ihre Augen sind sanft geschlossen.

7. Verzichten Sie nach dem Yoga bitte nicht auf Shavasana.

8. Lassen Sie alle Gedanken die auftauchen kommen und gehen, wie Wolken, die vor Ihrem inneren Auge vorbeiziehen.

9. Bleiben sie in dieser Asana, solange es sich für Sie gut anfühlt, jedoch sollte Sie mindestens 10-20% der Zeit der vorangegangenen Yogaeinheit dauern.

10. Kommen Sie dann sanft zurück mit Ihrer Wahrnehmung, indem Sie erste den Atem vertiefen, dann langsam Bewegung an Fingern und Zehen entstehen lassen und schließlich die Augen öffnen.

11. Kommen Sie dann ganz langsam und achtsam in eine Sitzhaltung und spüren Sie noch kurz nach.

Wirkung:

- Kann den Entspannungsimpuls auslösen aus: Stresshormone werden abgebaut, Glückshormone (Endomorphine) ausgeschüttet, die Produktion bestimmter Botenstoffe im Gehirn angeregt. Parasympatikus wird aktiviert, Sympathikus reduziert. Der Kreislauf kommt zur Ruhe
- Kann dabei unterstützen Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Magenproblemen, Verdauungskrankheiten vorzubeugen
- Hilft die durch die Asanas angeregten Energien zu harmonisieren und abzuspeichern. Nach einer Yoga-Stunde sollte daher die Tiefenentspannung nie fehlen, sonst kann das erweckte Prana zu Unruhe und Nervosität umschlagen.
- Unterstützt die beim Abbau von mentalen Spannungen und führt dadurch zu inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.
- Kann Gefühl von Freude auslösen.

- Für wen ist die Asana nicht geeignet:

Falls Sie unter Bluthochdruck leiden oder schwanger sind, kann es besser sein, wenn Sie Ihren Kopf durch ein untergelegtes Kissen etwas erhöhen. Falls Ihr unterer Rücken zu sehr angespannt ist, legen Sie sich gerne ein Yogabolster oder zwei Kissen unter Ihre Kniekehlen, um so den unteren Rücken zu entlasten. Falls Sie sich beim Schließen der Augen unwohl fühlen, Schwindel oder Benommenheitsgefühle auftauchen, lassen Sie Ihre Augen gerne geöffnet, aber dimmen Sie um sich herum wenn möglich etwas das Licht. Sollten Sie sich während der Stellung unwohl fühlen, verlassen Sie achtsam die Stellung.

Bei Fragen oder Problemen mit den Teilnehmerunterlagen, wenden Sie sich gerne an mich unter info@loveyoganature.de .

Bitte beachten Sie, dass Sie Yoga nur dann praktizieren sollten, wenn kein medizinischer Grund dagegen spricht. Im Zweifelsfall, kontaktieren Sie bitte vorab Ihren Arzt.

Namasté

Alexandra Kleiner

Yogaschule LoveYogaNature
Inhaberin Alexandra Kleiner
Ritterstraße 11
67112 Mutterstadt
info@loveyoganature.de

Weiterführende Literatur

Wenn Sie noch weiterführende Informationen über Hatha Yoga möchten, empfehlen wir die folgende Literatur:

- Patanjali, 2024, Yoga Sutra, 2. Auflage, ARKANA Verlag
- Bhagavad Gita, 2002, Goldmann
- Dein Körper, Dein Yoga, 2018, Bernie Clark, Riva
- Hatha Yoga, Martina Mittag**,** 2023, 2., korrigierte Auflage**,** Meyer & Meyer

Bitte beachten Sie, dass diese Literatur optional ist, d.h. sie ist keine Voraussetzung zur Teilnahme am Prävantionskurs.

Online Umfrage

Um die Qualität unseres Kurses sicherzustellen und auch gegenüber der ZPP nachzuweisen, sind wir dazu angehalten im Anschluss an den Kurs allen Live-Online Seminar-Teilnehmern eine Online Umfrage zuzusenden.

Die Teilnahme hierzu ist freiwillig.

Sie unterstützen uns sehr, wenn Sie sich 5-10 Minuten Zeit nehmen, um an der Online Umfrage teilzunehmen.

Vielen Dank vorab 😊

Yogaschule LoveYogaNature
Inhaberin Alexandra Kleiner
Ritterstraße 11
67112 Mutterstadt
info@loveyoganature.de