

**Tabelle 1. die Idee für den Ablauf der Stunde zum Thema Liebe**

Teil der Stunde	Zeit, Min	Sprüche / philosophische Begleitung	Mögliche Asanas (hier gebe ich keine fertige Sequenz, sondern ein paar Ideen für Deine Wahl)	Anmerkungen
Aufwärmen	20 oder 30 Min	3 Sprüche über Liebe zum Nächsten. Liebe zum Nächsten ist die gewöhnlichste Form der Liebe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savasana am Anfang der Stunde oder kurze Meditation, um in Einklang mit der eigener Atmung zu kommen</li> <li>• Pawanmuktasanas,</li> <li>• Anahataasana nach Yin Art - mit längerer Haltung,</li> <li>• Paschimottanasana nach Yin Art,</li> <li>• Leichte Drehung aus dem Sitzen, Variationen aus dem Vierfüßlerstand – gut fürs Aufwärmen und für die Kräftigung des Körpers usw.</li> </ul>	Hier ist die Aufgabe, den Körper zu bewegen, um anzukommen, zu zentrieren und für weitere Mobilisierung vorzubereiten
Mobilisierung & Peak-Asana	20 oder 30 Min	3 Sprüche über Selbstliebe. Selbstliebe kann man als die nötige Voraussetzung betrachten, um geliebt zu werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonnengruß</li> <li>• Haltungen als Vorbereitung für Peak-Asana</li> <li>• Kurze Meditation im Stehen, um körperlichen Empfindungen wahrzunehmen</li> <li>• Haupt-Asana deiner Sequenz (Peak-Asana)</li> </ul>	Wenn wir das Programm schreiben, fangen wir mit Peak-Asana (Haupt-Asana des Sequenz) an und „bauen“ dazu eine gute Vorbereitung des Körpers sowie einen schrittweisen Ausstieg aus der Praxis nach der Haupt-Asana
Ausstieg & Endentspannung	20 oder 30 Min	3 Sprüche über bedingungslose Liebe. Bedingungslose Liebe ist der Weg zur Leichtigkeit im Leben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asanas nach Yin Art – mit längerer Haltung, zum Beispiel</li> <li>• Hüftöffner wie Janu Sirsasana, Upavista Konasana,</li> <li>• längere Meditation, um Achtsamkeit in den Herzbereich zu schicken und Emotionen zu beobachten, ohne sie zu bewerten oder darauf zu reagieren</li> <li>• Passive Schulterbrücke</li> <li>• Mondasana usw.</li> <li>• Am Ende der Stunde – Savasana</li> </ul>	Wie der Autor des Buches „Yoga Tradition und Erfahrung“ T.K.V. Desikachar geschrieben hat: „Die Praxis kehrt nicht am Ende der Stunde zum Ausgangspunkt zurück. Es hat uns verändert“