

Tabelle 2. eine Idee für den Ablauf der Stunde zum Thema Vertrauen

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 die Folgen des Mangels an Vertrauen. Es kann deutlich die Qualität des Lebens beeinflussen	<ul style="list-style-type: none"> • Savasana am Anfang der Stunde mit beiden Händen auf dem Bauch - um in Einklang mit der eigenen Atmung zu kommen und sich zu entspannen. • Pawanuktasanas • Schmetterling nach Yin Art mit längerer Haltung, leichte Drehung aus dem Sitzen, • Variationen aus dem Vierfüßlerstand – gut fürs Aufwärmen und für die Kräftigung des Körpers usw.	Gleich am Anfang bei Savasana setzen wir die Absicht der Stunde – unsere Beziehung zum Gefühl - Vertrauen besser verstehen zu können. Im ersten Teil der Stunde 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 mögliche Chancen im Leben mit mehr Vertrauen. Es ist ein Weg zur Gelassenheit und mehr innerer Freiheit	<ul style="list-style-type: none"> • Sonnengruß • Haltungen als Vorbereitung für Peak-Asana • Kurze Meditation im Stehen – um körperlichen Empfindungen wahrzunehmen. Die Meditation kann auch in drei kürzeren Sessions gegeben werden – 1 oder 2 Minuten für jede Session. • Haupt-Asana 	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 Selbstvertrauen. Da kann man schön über die Kraft der Gedanken philosophieren, weil die Gedanken unsere Realität formen können – was wir denken, ziehen wir in unser Leben ein.	<ul style="list-style-type: none"> • Asanas nach Yin Art – mit längerer Haltung, zum Beispiel • Hüftöffner wie Janu Sirsasana, Upavista Konasana, • Längere Meditation, wo wir bei jeder Ausatmung versuchen, die Gedanken wahrzunehmen um einfach zu verstehen, was unseren Alltag ausmacht. Dabei geht es um reine Beobachtung, ohne die Gedanken zu bewerten oder darauf zu reagieren. • Passive Schulterbrücke • Mondasana usw. <ul style="list-style-type: none"> • Am Ende der Stunde – Savasana 	Der Körper und der Geist haben sich im Lauf der Praxis ein wenig verändert. Es ist ein wichtiger Moment für Teilnehmer zu versuchen bemerken wir unterschiedlich der Körper am Anfang und am Ende der Praxis ist