

Wenn du dir dieses Freebie geholt hast, gehe ich davon aus, dass du schon eine Yoga Ausbildung hast. Du weißt also, wie man eine Stunde aufbaut und kennst die klassischen Themen.

Ich gehe deswegen hier nicht darauf auf die üblichen Yoga Unterrichtsthemen ein wie: Hüft- oder Herzöffner, Fokus Atem, Achtsamkeit, Yoga für den Rücken, nach einer bestimmten Asanas, Chakren, Philosophie Themen... alles das kennst du schon und hast es bestimmt auch schon oft unterrichtet.

Die folgende Liste ist für dich, wenn du nach neuen Themen suchst, die du und deine Schüler:innen nicht schon 1000x gehört haben.

Und wenn du mit meinen Ideen die Yoga Autobahn, auf der alle anderen unterwegs sind, verlässt, dann entdeckst du bestimmt noch viele eigene Wege. Sobald das Kreativzentrum stimuliert wird, fallen dir viele eigene Themen ein, und bald hast du dann deinen ganz eigenen, individuellen Stil gefunden mit deinen Lieblingsthemen.

Speichere die Liste gleich ab, damit du immer mal wieder

nachlesen kannst.

1. Gähn Yoga. Lege den Fokus aufs Gähnen und lass deine Schüler:innen in jeder Asana mind. 1X herhaft gähnen.
2. Honey Flow: alle stellen sich vor, der ganze Raum ist mit Honig gefüllt, indem sie langsamer praktizieren.
3. Körperbutter Flow: weiche fließende Bewegungen, viele Mobilisationen
4. Ganga Flow - widme den Flow dem Fluss Ganga und seinen Qualitäten oder assoziiere die Bewegung der Wirbelsäule mit dem heiligen Fluss.
5. Rutsch-Yoga: mit einem Tuch, einer Decke oder auf Socken
6. Löwen Yoga: Übe immer zwischendurch Simha Mudra und sequenziere zu Simhasana.
7. Ein Tag einer Taube: Ahme den Tagesablauf einer Taube nach (aufstehen, tagsüber aktiv, abends wieder ruhig) und integriere alle Kapotasana Varianten, die zur Tagesqualität passen, in die Yogastunde.
8. Yoga Technik Flow: Fokus auf 1 Ausrichtung Element z.B. Rotationen in den Schultern.
9. Kakao-Flow: Integriere eine kurze Kakaozeremonie zu Beginn oder zum Ende deiner Yogastunde. Bring den Kakao in deiner Thermoskanne mit und auch die Tassen. Vielleicht als letzte Stunde vor einer Pause.

10. Blind-Flow: Die Schüler:innen verbinden sich die Augen und praktizieren so die Sonnengrüße.
11. Rauhnächte, alle 4 Jahreszeiten, Adventsyoga, Weihnachtsyoga, Neujahrscopya,...wenn du diese Themen schon ausgelutscht hast, dann findest du ganz unten Varianten mit heimischen Göttinnen.
12. 108 Sonnengrüße: am längsten, am kürzesten Tag des Jahres und zum Jahresbeginn.
13. SHUT UP FLOW! Oder: Wie Schüler:innen wirklich durch die Nase atmen: alle bekommen während des Kurses ein Pflaster über dem Mund geklebt.
14. Hastas und Padas Flow: Führe den Fokus deiner Schüler:innen immer wieder nur auf die Ausrichtung ihrer Hände und Füße.
15. Im Zentrum des Tornados: Fokussiere Körperzentren der Ruhe und Stille in einer sehr anstrengenden und herausfordernden Yogaklasse.
16. Schmelz-Flow: Lade deine Yogaschüler:innen ein, in den Asanas ein Gefühl von Schwere und wohliger Trägheit zuzulassen.
17. Faszien-Flow: integriere Federn, Hüpfen, Schwingen und spirale Drehungen in den Yoga Unterricht.
18. Die perfekte Welle: Gestalte deine gesamte Yogaklasse mit Wellenbewegungen, bei denen es keinen Anfang und kein Ende gibt.
19. Spongebob-Yoga: Lass deine Schüler:innen in den Asanas immer wieder die Muskeln extrem

anspannen und wieder lösen für den Schwamm-Effekt.

20. Schmiermittel-Flow: Bring den Fokus zu den Gelenken und lass deine Schüler:innen durch die Praxis gleiten, viele Mobilisationsübungen.
21. 3 Dimensionen Flow: Unterrichte mit dem Fokus auf: 1 Sagittalebene, 2 Frontalebene, 3 Transversalebene. Sprich diese Ebenen immer wieder an, damit die Schüler:innen die Begriffe und die jeweilige Qualität lernen.
22. Die wirbelnde Säule: Lass die Wirbelsäule sich in dieser Yogaklasse in alle Richtungen bewegen nach dem Motto: Use it or loose it.
23. Zonen Flow: Schaffe eine Unterrichtssituation mit 3 Zonen: 1 Komfortzone, 2. Spielzone, Challenge Zone.
24. Resilienz Flow: übe mit deinen Schüler:innen die Anpassungsfähigkeit durch stark kontrastreiche Übungen und Tempo Variationen.
25. Organ Flow: Bewegungen von den Organen herleiten.
26. Dosha Flow: Fokus Vata, Pitta oder Kapha.
27. Mutter der Luft: PERCHTA (auch Göttin der Wintersonnenwende)
28. Gott der Luft und des Windes: Vayu. Super Thema, wenn es draußen sehr windig ist.
29. Flow der Elemente: Wasser, Feuer, Erde, Luft oder Metall

30. Falt-Flow: Setzt in deinem Kurs den Fokus auf das Falten und Entfalten der Asanas und warum das eine das andere braucht, körperlich wie auch geistig.
31. Wunschkonzert: Frage deine Schüler:innen nach ihren Lieblingsasanas schreib sie dir auf und gestalte entweder spontan oder für das nächste Mal eine Yogastunde daraus.
32. Drishti Flow: inneres und äußeres Sehen.
33. Shunyata Flow: Fokus auf die Leere, den Platz im Yogaraum
34. Purnata Flow: Fokus auf die Fülle.
35. OM Flow: In jeder Asanas ein OM chanten
36. Tempel Flow: den Tempel Sitz in vielen Asanas variantenreich integrieren und dabei den Fokus auf die Yogamatte als Tempel und den Körper als Tempel lenken.
37. Anatasana Flow: Wie gemütlich können die Schüler ihre Asana einrichten, so wie es sich Vishnu gemütlich auf seiner Couch macht.
38. Klopf Flow: Integriere die Klopftechnik (EFT Tapping)
39. Fokus Flow – Vagus Nerv: Integriere viele Augenbewegungen und Entspannung für den Mundraum (vor allem die Zungenwurzel)
40. Mobilität - Flow: Unterrichte alle Bewegungsrichtungen der Hüfte
41. Mobilität – Flow: Unterrichte alle Bewegungsrichtungen der Schultern

42. Yoga Workout: erschwere den Hebel in allen Asanas.
Zum Beispiel Gewichtsmanschetten um die Füße,
Blöcke, die gehalten werden müssen und dazu viele
Wiederholungen.
43. Asana Labor: Untersuche eine Asana. Erst zeigst du
sie deinen Schüler:innen und dann nehmt ihr die
einzelnen Bestandteile auseinander, übt sie und setzt
ihr sie wieder zusammen. (Das hast du vorher
natürlich alles vorbereitet).
44. Tennis - Flow: Schüler:innen bekommen 2
Tennisbälle und klemmen sie sich im Flow unter die
Achseln. Arme bleiben dann natürlich unten, aber die
Aufrichtung wird dadurch sehr gut geschult. Im
zweiten Teil der Yogaklasse werden die Bälle dann für
die Faszienmassage genutzt.
45. Danda - Flow: mit einem Stab – Besenstiel oder
Gardinenstange als Hilfsmittel.
46. Aranyani Flow: Göttin des Waldes. Baue die Asana
Baum in so viele andere Asanas wie möglich ein.
Nimm einen Diffuser mit und diffundiere ätherische
Waldöle.
47. Face Yoga Flow: Face Yoga zu Beginn oder am Ende
der Stunde und auch zwischendrin immer mal wieder
integrieren.
48. Unendlichkeit - Flow 8: Integriere die Bewegung einer
8 in so viele Asanas wie möglich.
49. Flow & Shake: Schüttel am Anfang deiner Yogaklasse
und immer wieder zwischendrin.

50. Mudra Flow: Verbinde die Asanas mit bestimmten Mudras und erläutere dabei ihre jeweiligen Qualitäten.
51. Klang Yoga Flow: Bring Klangschalen oder ein Koshi mit und setzte den Klang immer mal wieder ein.
52. Yoga im Takt: Nutz ein Metronom oder eine Metronom App und unterrichtete im Takt.
53. On The Beat: Übe einen Flow, den du vorher schon zu einem bestimmten Song choreographiert hast.
54. Gayatri Flow: Chante das Mantra zu Beginn und am Ende, lass es während des Unterrichts im Hintergrund laufen und spreche über die Bedeutung.
55. Als Abwechslung mal einen anderen Yogastil mit einbeziehen, inspiriert durch: Kundalini, Ashtanga, Bikram, Iyengar, Sivananda, ...
56. Schaffe ich mit links Flow: Alle Asanas mit links beginnen.
57. Rock'n Roll Yoga: Integriere so viele Rollbewegungen wie möglich
58. Schwanensee Flow: deine Schüler:innen sollen ihre Arme wie Schwanenflügel bewegen und dadurch die optimale Schulter- und Armausrichtung lernen.
59. Luftballon – Flow: deine Schüler:innen sollen sie die ganze Yogaklasse vorstellen, dass ihr Kopf wie ein Luftballon über der Halswirbelsäule schwebt.
60. Schaukel oder Pendel Flow: deine Schüler:innen können sich in jeder Asana leicht einpendeln bzw. schaukeln.

61. Dance-Flow: zwischen den Asanas Musik anmachen und die Schüler:innen 2-3 Minuten frei im Raum tanzen lassen.
62. Neue Atemwege: Statt immer Richtung Bauch anzuleiten, sollen die Schüler:innen sich vorstellen, bei der Einatmung in den Kopf zu atmen und über die Hände aus.
63. Fokus Augenbrauen: die Schüler:innen sollen während der gesamten Yogaklasse darauf achten, die Augenbrauen entspannt zu lassen (nicht hochziehen!)
64. Fokus Kiefer: Die Schüler:innen sollen sich vorstellen, dass der Kiefer auf einer Wolke schwebt. In jeder Asana erinnern.
65. Heilsames Summen: Übe Brahmari zu Beginn und am Ende der Stunde und lass deine Schüler:innen auch zwischendurch in den Asanas immer wieder summen.
66. Steh zu dir! Standfestigkeit im Leben: Übe nur Standpositionen und begleite deine Schüler:innen mit der Frage: Wie stehst du im Leben?
67. Gegensätze Flow: Yin Yang, Ha-Tha, Adam und Eva, oben wie unten und umgekehrt , innen wie außen und umgekehrt, Mikrokosmos und Makrokosmos. Leite die Aufmerksamkeit deiner Schüler:innen zu den körperlichen Gegensätzen und dahin, wie der Körper sie ganz automatisch ausgleicht.
68. Animal-Flow: Bewege deine Schüler:innen wie ein Tiger, Bär oder eine Schildkröte.

69. Kerzen Flow: Schalte das Licht aus und stelle nur Kerzen auf. Zu Beginn und am Ende übst du Tratak.
70. Karten Flow: Lass deine Schüler:innen eine Karte ziehen z.B. aus diesem Set oder diesem. Dann können sie die Karte vorne an die Matte legen und du weist immer zwischendurch darauf hin, diesen Input mit in die Praxis zu integrieren.
71. Ohne Matte: Übe eine ganze Yogastunde oder einen Teil mit deinen Schülern ohne Matte. Sie werden gewohnte Abläufe ganz anders erfahren und müssen sich aufmerksam neu orientieren.
72. Buddha-Bauch Flow: Fokus der Yogastunde ist den Bauch weich und voll zu lassen, wie ein Buddha-Bauch.
73. Yogapraxis als Geschenk: Bitte deine Schüler:innen, zu Beginn der Stunde eine Lieblingsperson auszuwählen, der sie ihre Yogapraxis widmen. Erinnere sie dann im Laufe der Yogastunde immer wieder daran, an diese Person und an die Widmung zu denken.
74. Poesie Yoga Flow: Lese zu Beginn, am Ende und zwischendrin kurze Gedichte oder Sätze aus einem Buch vor, die deine Schüler:innen berühren.
75. Götter Yoga – Nutze die Qualitäten der indischen Götter als Fokus für deinen Unterricht. Erzähle zu Beginn deiner Stunde eine Geschichte über die jeweilige Gott-Qualität:
76. Saraswati – Einer Vision folgen und kreativ umsetzen.

77. Ganesha – Hindernisse aus dem Weg räumen (welche Asanas fallen mir schwer, warum und wie kann ich das Hindernis lösen).
78. Hanuman – Mit Hingabe und Leidenschaft Yoga üben.
79. Kali – weibliche Urkraft & Entschlossenheit auf die Yogapraxis übertragen.
80. Krishna – Kindliche Spielfreude erfahren die Yogamatte als Spielplatz.
81. Shiva – den Flow als Meditation erfahren/spüren
82. Lakshmi – die Fülle und Schönheit der Asanapraxis betonen
Das Jahresrad der europäischen Göttinnen:
83. Samhain. 31. Okt. / 1. Nov. Fest der Greisin *Matrona*. Transformation, Tod, Wiedergeburt
84. Wintersonnenwende 20./21. Dez. Fest der Mutter der Luft *Perchta*. Stille, Vision, Spiritualität
85. Imbolc 1./2.2. Fest der Mädchengöttin *Idun*. Neubeginn, Heilung, Kreativität
86. Frühlingstagundnachtgleiche 20./21. März *Ostara*. Fest der Mutter der Luft. Energie, Fruchtbarkeit
87. Beltane 30. April/1. Mai. Fest der Liebenden *Loreley*. Sinnlichkeit, Sexualität, Liebe
88. Sommersonnenwende 20./21. Juni. Fest der Mutter des Wassers *Ran*. Heilung, Lebensfluss, Emotionen
89. Lammas 1./2. Aug. Fest der Muttergöttin *Caiva*. Reife, Fülle, Überfluss

90. Herbsttag und nachtgleiche 20./21. Sept. Fest der Mutter Erde *Gefionn*. Wachstum, Manifestation, Ernte, Erdung
91. Mondschein-Yoga: Organisiere eine Yogaklasse unter freiem Himmel bei Vollmond.
92. Themenklasse - Tierisches Verhalten: Gestalte eine Klasse um das Verhalten von Tieren. Jede Asana wird mit der Art und Weise in Verbindung gebracht, wie Tiere sich dehnen, bewegen und ausruhen.
93. Yoga und Kunst: Verbinde Yoga mit Kunst, indem du ein Yoga-Special im Museum oder einer Kunstausstellung planst.
94. Yoga und Musik-Improvisation: Lade Musiker:innen ein, die während der Yogastunde improvisieren. Die Musik passt sich den Bewegungen der Schüler:innen an und schafft eine einzigartige Erfahrung.
95. Yoga im Dunkeln: Schalte das Licht. Die Dunkelheit kann die Sinne schärfen und die Achtsamkeit erhöhen.
96. Aroma Yoga: Verwende ätherische Öle und Düfte, um die Atmung und die Sinne der Schüler zu vertiefen. Jedes ätherische Öl kann zu einer bestimmten Yogastunde passen.
97. Yoga am Wasser: Unterrichte an einem See, einem Fluss oder am Meer. Die Kombination von Yoga und Wasser schafft eine erfrischende und meditative Umgebung.

98. Yoga für die Sinne: Gestalte eine Klasse, die die Sinne anspricht. Nutze Klangschalen, ätherische Öle, Früchte zum Schmecken und weiche Stoffe zum Berühren, um die Sinneserfahrung zu vertiefen.
99. Yoga – Labyrinth: Schaffe ein Labyrinth auf dem Boden (z.B. mit Blöcken), in dem die Schüler langsam und meditativ laufen und dabei verschiedene Asanas praktizieren.
100. Spa Yoga: Schaffe eine "Spa-ähnliche" Atmosphäre und erkläre, wie die Schüler ihre Wirbelsäule verwöhnen können. Biete ihnen an, sich vorzustellen, dass sie eine Wirbelsäulen-Gesichtsmaske oder ein Wirbelsäulen-Peeling auftragen.
101. Lymph-Flow: Aktiviere die Kreuzungen des lymphatischen Systems durch Massagen und Klopfen in den Asanas.
102. Hinten ist das Neue vorne: Verlagere deinen Lehrer:innen Platz spontan nach hinten oder an die Seite, so dass alle eine neue Perspektive einnehmen und die hintere Reihe plötzlich die erste ist.
103. Rückwärts-Yoga Flow: Leite eine Yogaklasse an, bei der alle Asanas "rückwärts" gemacht werden, angefangen mit Savasana und du endest mit den Sonnengrüssen.
104. Wackelpudding-Flow: Fordere die Schüler auf, sich in einer Asana leicht wie Wackelpudding zu

bewegen, um ihre Flexibilität und Stabilität zu testen. Lass sie in den Asanas leicht "vibrieren".

105. Lachyoga: Integriere Lachyoga-Übungen in deine Klasse. Das Lachen kann eine großartige Möglichkeit sein, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben.
106. Komische Namensgebung: Gib den klassischen Asanas humorvolle Namen, um die Stimmung aufzuheitern. Zum Beispiel, die "Dinosaurier-Haltung" anstelle von Hund mit dem Gesicht nach unten oder statt Prasarita Padottanasana: Das kotzende Reh.
107. Yoga-Quiz: Erstelle ein Yoga-Quiz, um das Wissen der Schüler über Yoga zu testen. Du könntest Fragen über die Geschichte des Yoga oder lustige Fakten über berühmte Yogis stellen.
108. Soundeffekt Flow: Spiele während der Klasse gelegentlich zufällige Geräusche ab, wie Vogelgezwitscher oder Meeresrauschen, um die Sinne der Schüler zu überraschen und ein Lächeln auf ihre Gesichter zu zaubern.