1211, Teenie-Yoga: Mentale Stärke & innere Balance
Lisa-Marie Urban
Samstag, 21.11.2026 I 12:00 – 13:30 Uhr

Teenie-Yoga im Sportverein

- Verbindung von Bewegung mit Atem-, Wahrnehmungs- und Entspannungsimpulsen
- Mobilisation, Kräftigung, Balance, Koordination und bewusste Erholungsphasen
- Variationen wählen, Belastung individuell anpassen, eigene Grenzen erfahren und ernst nehmen
- Kreieren eines wertschätzenden Raums ohne Vergleich von Beweglichkeit, Körperform oder Leistung

Möglicher Aufbau einer Teenie-Yogastunde

- **Ankommen** *(2 – 5 Minuten)*
  → Begrüßungsritual; Bewegungsimpuls; gemeinsamer Stundenanfang
- **Mobilisation** *(5 – 10 Minuten)*
  → Erwärmung der Gelenke / des Körpers; Sonnengruß; Mondgruß
- **Wahrnehmungsübung, Zwischenentspannung** (1 – 3 Minuten)
  → Atemwahrnehmung; Körperwahrnehmung; ohne notwendige Veränderung
- **Hauptteil** (15 – 20 Minuten)
  → Asanapraxis; Flow; Partnerübungen; Kraftübungen
  → Erweiterung Sonnengruß oder Mondgruß möglich
  → Vorbeugen; Rückbeugen; Seitbeugen; Drehhaltungen
- **Cool Down, Ausgleich, Kreativteil** *(10 – 15 Minuten)*
  → Bodenübungen; ausgleichende Asanas; Dehnübungen
  → Reflexions- und Schreibübungen; Gestaltung
- **Entspannung, Meditation, Atemübung** *(5 – 15 Minuten)*
  → geführte Übungen Entspannung, Meditation, Visualisierung
  → kürzer beginnen und im Verlauf ausdehnen
  → Anleitung ablesen
- **Stundenabschluss** *(2 – 5 Minuten)*
  → gemeinsamer Abschluss; Dankbarkeitsimpuls; Verabschiedungsritual



Praxiskoffer

Rituale

Ein wiederkehrender Anfang oder Abschluss gibt der Stunde einen erkennbaren Rahmen

Beispiele: „Ich bin, wie ich bin, okay – Namasté“ ; „Lokah Samastah Sukino Bavantu“
„Epo i tai tai“ als bewegter Anfang oder Abschluss

Asanapraxis

Kraft, Beweglichkeit, Balance; Körperwahrnehmung; Variationen anbieten

Beispiele: Vrksasana (Baum) → Zentrierung, Ausgeglichenheit, Gleichgewicht – 3 Stufen
Einsatz der Sinne um Wahrnehmung und Übung als solche zu verstärken
Flows gemeinsam erarbeiten; Musik einsetzen; Komplexität reduzieren

Meditation

Die Aufmerksamkeit für kurze Zeit auf einen Bezugspunkt lenken. Auch Gehen oder Bewegung können Teil der Übung sein.

Beispiele: Metta-Meditation; Sa-Ta-Na-Ma; 3-Minuten-Meditation; Schüttel-Meditation
Gehmeditation; Konzentration auf Sinneswahrnehmung (Outdoor)

Atemübungen

Besser im Sitzen statt Liegen; Atem beobachten und beginnen zu lenken – nicht anhalten

Beispiele: „wohin fließt der Atem?“ ; „Wo in deinem Körper nimmst du ihn wahr?“
Nadi Shodana; Ha-Atmung; Bienenatmung; tiefe Bauchatmung; Vollatmung

Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Nach Aktivität leichter zugänglich; Liegen, Sitzen, angelehnt; beginne mit kurzen Phasen

Beispiele: Body-Scan; Yoga Nidra; Autogenes Training; Visualisierungsgeschichten
Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung

Kreativität & Yoga außerhalb der Matte

Yoga darf auch außerhalb der Matte stattfinden; Impulse aus der Yogastunde mitnehmen oder Yogastunde bewusst außerhalb gestalten

Beispiele: Wald-/Naturerlebnisse; Gehmeditation draußen; Outdoor Yoga;
Yogatagebuch für Reflexion; Handarbeit; Gestalten; gemeinsames Backen

