



Stundenbeispiel Erwachsene

Yoga & Achtsamkeit

Durch Achtsamkeitsübungen und sanfte Yoga-Übungen das allgemeine Wohlbefinden fördern

Vorbemerkungen/Ziele

Die nachfolgende Übungseinheit dient der achtsamen Entspannung, um Stress entgegenzuwirken. Achtsamkeit bedeutet, den Augenblick bewusst wahrzunehmen. Durch Achtsamkeit können die „kleinen Probleme des Alltags“ in den Hintergrund treten, die Entspannung wird nachhaltiger und das allgemeine Wohlbefinden wird positiv gestärkt.

Da langes Sitzen – vor allem auf dem Boden – anstrengend sein kann, wird die Einheit durch sanfte Bewegungselemente aus dem klassischen Hatha Yoga aufgelockert. Für Teilnehmende, die nicht auf dem Boden sitzen können, sollte eine Sitzgelegenheit (Stuhl oder kleiner Kasten) bereitgestellt werden.

Die Raumtemperatur sollte angenehm warm sein, da durch Entspannung das Kälteempfinden erhöht sein kann.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Was steckt hinter den Begriffen Yoga und Achtsamkeit?
- Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmer*innen (TN) sitzen im Innenstinkreis auf ihren Matten oder Stühlen.

Die ÜL begrüßt die TN und weist die TN auf die Wahl einer individuell angenehme Sitzposition hin. Die TN sollen bzgl. der Sitzposition auf sich achten – achtsam sein. Das heißt, wenn z. B. die gewählte Schneidersitz-Position nach einiger Zeit nicht mehr angenehm ist und das Bedürfnis besteht, die Beine zu stecken und zu bewegen, dürfen sie das jederzeit gerne tun.

Die ÜL erläutert die Begriffe Yoga und Achtsamkeit.

- **Yoga** dient dazu, Körper, Geist und Seele zur Ruhe zu bringen. Um dies zu erreichen, gibt es Körper-, Konzentrations-, Entspannungs-, Atem- und Meditationsübungen.
- **Achtsamkeit** bedeutet, präsent und aufmerksam zu sein, also im Hier und Jetzt, ohne zu bewerten. Um dies zu üben, werden „Dinge“ mit allen Sinnen betrachtet oder es wird sich z. B. auf den Atem konzentriert.



● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ◐ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

5–15 TN ab 25 Jahren, für Yoga-Anfänger*innen geeignet

Material:

Je TN 1 Yoga- oder Gymnastikmatte, 1 Decke, evtl. 1 (Yoga-)Kissen, bei Bedarf eine erhöhte Sitzgelegenheit, Trockenobst (schwefelfrei) o. ä.

Ort:

Warmer Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Einstieg in die Stunde
Erläuterung der Begriffe Yoga und Achtsamkeit, um den TN Achtsamkeit und meditative Bewegungen zugänglich zu machen.
- ◐ Das Sitzen auf dem Boden im Fersensitz oder im Sitz mit gekreuzten Beinen kann durch ein (Yoga-)Kissen oder eine gefaltete Decke erleichternd unterstützt werden.
- ◐ TN, die es nicht gewohnt sind, längere Zeit am Boden zu sitzen, können zwischen den Sitzpositionen wechseln oder zwischen den Übungen die Beine austrecken und durch Fußkreisen die Durchblutung anregen sowie die Gelenke mobilisieren.
- ◐ Die Begriffe werden an dieser Stelle nur ganz kurz dem Kenntnisstand der TN entsprechend erläutert. Ggf. kann die ÜL Nachfragen der TN noch beantworten.

Fitness
04.2025

Stundenverlauf und Inhalte

● Achtsames Rosinen Essen

- Jede*r TN bekommt eine Rosine bzw. ein anderes Nahrungsmittel, z. B. Cranberry, Nuss o. ä.

Die ÜL leitet die kleine Ess-Meditation schrittweise an, bei der die TN eine Rosine oder ein anderes Lebensmittel ganz bewusst mit allen Sinnen wahrnehmen sollen.

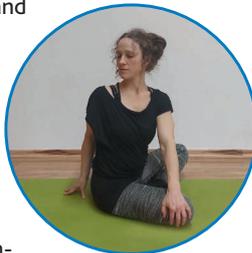
- **Sehen** – „Wie sieht die Rosine aus?“
- **Fühlen** – „Wie fühlt sich die Rosine an?“
- **Riechen** – „Wie riecht die Rosine?“
- **Hören** – „Kann man die Rosine hören?“ – Rosine zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und neben dem Ohr reiben.
- **Schmecken** – Die TN sollen die Rosine erst einmal in den Mund legen, ohne zu kauen. „Was schmeckst Du?“ Wer noch nicht viel schmeckt, kann die Rosine ein wenig mit den Schneidezähnen anritzen. Dann die Rosine auf die Zungenspitze legen und bewusst schmecken. Anschließend die Rosine rechts auf die Zunge schieben und nach 10–15 Sekunden auf die linke Zungenseite. Dann folgt der hintere Zungenabschnitt. Abschließend darf die Rosine zerkaut und runtergeschluckt werden.

SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

● Sitz mit Drehung – Rumpfrotation

- Die TN sitzen mit gekreuzten Beinen oder im Fersensitz mit einem Kissen zwischen den Knien auf der Matte oder sitzen auf einem Hocker.

Aus der Sitzposition bringen die TN die rechte Hand hinter sich und die linke Hand an das rechte Knie in eine Rotation des Rumpfes. Die Drehposition für 1–2 Minuten halten und tief und bewusst durch die Nase ein- und ausatmen. Anschließend wird die Drehposition aufgelöst und die TN sollen in ihren Rumpf hineinspüren. Dann wird die Drehposition zur linken Seite durchgeführt.



● Sitz mit Seitneigung – Flankendehnung

Aus der gewählten Sitzposition heben die TN den rechten Arm über die Seite über den Kopf und stützen sich leicht auf die abgelegte linke Hand für eine Flankendehnung. Die Position für 1–2 Minuten halten und tief und bewusst ein- und ausatmen. Anschließend wird die Position aufgelöst und die TN sollen in ihre Flanken hineinspüren. Dann wird die Flankendehnung zur anderen Seite durchgeführt.



● Sitz mit Vorwärtsbeuge

Die TN setzen die Hände vor den Schienbeinen ab und beugen sich nach ihren individuellen Möglichkeiten vor – dabei darf der Rücken rund werden. Wenn der Kopf Richtung Boden sinkt, bekommen die Rückenstrecker vom Kreuzbein bis zur Schädelbasis Länge und werden behutsam gedehnt.
Hinweis: Bei starken Nackenverspannungen sollte der Kopf höher gehalten werden.



Absichten und Hinweise

- ◎ Achtsamkeit erfahrbar machen, Kennenlernen einer kleinen Ess-Meditation, Förderung der Wahrnehmung mit allen Sinnen
- ✔ *Tipp:* Getrocknetes Obst ohne Zusatz von Schwefel verwenden – wegen einer möglichen Allergiegefahr.
- ✔ Es handelt sich um eine Achtsamkeitsübung nach Jon Kabat Zinn. Vertiefende Informationen unter folgendem Link: <https://anti-stress-team.de/blog/achtsamkeit/rosinenmeditation/>
- ✔ Nach der Übung gibt die ÜL den Hinweis, dass prinzipiell jedes Lebensmittel in dieser Form bewusst zu sich genommen werden kann. Achtsames Essen ist eine Möglichkeit, die Achtsamkeit in den Alltag zu holen.
- ◎ Verbesserung der rotatorischen Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule, bewusste Körperwahrnehmung durch sanftes Dehnen und tiefe Atmung
- ✔ Da die Entspannung in dieser Übungseinheit im Vordergrund steht, sollen die TN sanft dehnen. Übungshinweis der ÜL: „Die Dehnung ist gut spürbar, aber auch gut auszuhalten.“ Dieser Übungshinweis gilt für alle Übungen der Bewegungssequenz.
- ◎ Dehnung der Schulter- und Zwischenrippenmuskeln sowie der Körperflanken, bewusste Körperwahrnehmung durch sanftes Dehnen und tiefe Atmung
- ✔ Die Übung kann auch in einer anderen Position ausgeführt werden, z. B. im Fersensitz (evtl. mit einem Kissen zwischen den Beinen) oder im Langsitz.
- ◎ Dehnung der autochthonen Rückenmuskeln vom Kreuzbein bis zur Schädelbasis, bewusste Körperwahrnehmung durch sanftes Dehnen und tiefe Atmung
- ✔ Die Position für 1–2 Minuten halten und tief und bewusst ein- und ausatmen. Anschließend wird die Position aufgelöst und die TN sollen in ihren Rücken hineinspüren.

Autorin & Fotos:
Louise Belloso

Praktisch für die Praxis

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–15 Minuten)

● Schulterbrücke

Die TN stellen in Rückenlage die Füße Richtung Gesäß auf und legen die Arme lang neben dem Körper ab. Dann wird das Becken zur Schulterbrücke angehoben. In dieser Position strebt das Brustbein Richtung Kinn, die Oberschenkelrückseiten werden aktiviert und die Füße gleichmäßig belastet.

Die Position für 2–3 Minuten halten und tief und bewusst ein- und ausatmen.



● Sanfte Drehung im Liegen

Die TN stellen in Rückenlage die Füße Richtung Gesäß auf und die Arme werden auf Schulterhöhe neben dem Körper ausgebreitet. Das Becken kurz anheben und etwas nach links versetzen.

Dann werden die Knie behutsam nach rechts abgelegt. Die rechte Hand kann auf dem oberen Knie abgelegt und der Blick zur linken Hand gerichtet werden. Die Position für 1–2 Minuten halten und tief und bewusst ein- und ausatmen.

Anschließend die Drehposition auflösen und zur anderen Seite ausführen.

Darauf achten, dass das Becken zunächst etwas nach rechts versetzt wird.



AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Abschlussmeditation: 4-8-er Atmung

- Die TN sitzen in einer aufrechten und bequemen Sitzposition auf ihren Matten oder Stühlen.

Bei dieser Übung ist es das Ziel, 4 Sekunden lang einzuatmen und 8 Sekunden lang auszuatmen.

Für die Entspannung ist es sinnvoll, dass die Länge der Atemzüge für die TN individuell angenehm ist. Daher können die TN auch den Atemrhythmus anpassen – z. B. 3–4 Sekunden einatmen und 5–8 Sekunden ausatmen.

● Achtsamkeit für den Alltag

Die ÜL sensibilisiert die TN am Ende der Einheit nochmals für die Achtsamkeit im Alltag.

„Im Grunde ist es ganz einfach, ab und an innezuhalten und ‚Dinge‘ achtsam zu betrachten. Mit etwas Übung wird es leichter das ‚persönliche Hamsterrad‘ zwischendurch anzuhalten und zwischendurch alltägliche Dinge bewusst zu genießen, z. B. eine Tasse Tee oder Kaffee, genauso wie die Blumen am Wegesrand. Je bewusster und länger dies geübt wird, umso einfacher wird es, mental einen Schritt zurückzutreten und eine Aufgabe / ein Problem so wertfrei wie möglich zu überdenken. Kurz gesagt, es ist wichtig das Reflektieren zu kultivieren.“

- Abschließend verabschiedet die ÜL die TN und gibt ggf. einen Ausblick auf die nächste Übungseinheit.

Absichten und Hinweise

- ◎ Aktivierung der dorsalen (hinteren) Muskelkette vom Rücken bis zu den Beinrückseiten, bewusste Körperwahrnehmung durch sanftes Dehnen und tiefe Atmung

- ✔ Falls die Rückbeuge in der Schulterbrückenposition zu intensiv ist, kann das Becken etwas abgesenkt werden, damit weniger Druck im Rücken entsteht.

- ◎ Dehnung der Rumpfmuskulatur, insbesondere der schrägen Bauchmuskeln, bewusste Körperwahrnehmung durch sanftes Dehnen und tiefe Atmung

- ✔ Die TN können sich eine gefaltete Decke oder ein Kissen zwischen die Knie legen.

- ◎ Atemübung zur Entspannungsförderung

- ✔ Die Atemübung für 3–6 Minuten durchführen.

- ✔ Die TN darauf hinweisen, dass die Ausatemphase länger sein sollte als die Einatemphase.

- ◎ Reflexion der Übungseinheit, Hinweise für den Alltagstransfer – Achtsamkeit zur Stressreduktion

- ✔ Evtl. kann es für die TN hilfreich sein, die Inhalte der Übungseinheit auch nochmal gemeinsam Revue passieren zu lassen, damit sie sich später besser an die verschiedenen Umsetzungsmöglichkeiten erinnern können.