

Kurstitel: Meditation & Mantra-Yoga (Hatha-Yoga); **Kurseinheit 1**; Stundenthema: Ankommen

Phase	Zeit min.	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, method. didakt. Vorgehensw.)	Materialien/ Hilfsmittel
Begrüßung	5	Ankommen	Sich wohlfühlen	Sinnspruch/Weisheit: „Der Weg ist das Ziel!“	Vortrag Gruppengespräch	
Informationsphase	20	Evaluation	Die Teilnehmer sollen den Sinn der Evaluation verstehen und mittragen. Motivierung zum Ausfüllen der Fragebögen.	Die Teilnehmer bekommen vor dem Ausfüllen der Evaluationsbögen die folgenden Erläuterungen: <ul style="list-style-type: none"> • Alle gesetzlichen Krankenkassen haben sich zusammen getan, um mit einem gemeinsamen Fragebogen die Wirksamkeit von Kursen zu überprüfen. • Das Ziel des Fragebogens ist es, den Einfluss der Kurse auf die Gesundheit zu untersuchen. Die Teilnehmer helfen durch das Ausfüllen dieses Angebot zu sichern und zu verbessern. • Es handelt sich um einen Fragebogen, der in dieser Form in unterschiedlichen Kursen zu den Themen Bewegungsgewohnheiten, Ernährung und Entspannung eingesetzt wird, daher sind vielleicht manche Fragen nicht ganz genau für jeden Kurs passend. • Absolute Anonymität der Auswertung wird garantiert. Damit die Fragebögen aufeinander bezogen werden können, ist es jedoch wichtig, ein eindeutiges Merkmal zur Identifikation zu haben. Um eine Kennzeichnung mit dem Namen zu vermeiden, wird das vollständige Geburtsdatum abgefragt.	Vortrag, Austeilen, Fragen beantworten	Evaluationsbogen der GKV Nr. 1
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Stundenthema: Ankommen heutiges Mantra: OM	Vertraut werden mit dem Mantra, das Mantra nutzen, um im Hauptteil besser und fokussierter zu entspannen	OM ist das bekannteste und wichtigste Mantra im Yoga und wird schon seit Jahrtausenden von Buddhisten und Hinduisten als Symbol für das Göttliche verwendet. Die heilige Silbe setzt sich aus den drei Buchstaben AUM zusammen und repräsentiert so die Dreieinigkeit universeller Prinzipie wie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft oder die drei Hauptgötter im Hinduismus, Vishnu, Shiva und Brahma. Der Klang des Om beschreibt den Urklang des Universums und bewirkt eine harmonische Schwingung, die den Körper spürbar vom Bauch bis zum Scheitel durchdringt. In fast allen Yoga-Stilen wird das Om am Anfang und Ende der Yogastunde gesungen, um sich zu zentrieren und innere Ruhe und Harmonie herzustellen.	Vortrag, Vormachen-Nachmachen	
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Asanas	Erlernen von Asanas; Das neue Mantra hilft besser in die Abfolge von Bewegung und Entspannung zu kommen	Frage nach etwaigen körperl. Einschränkungen Hinweis: üben mit Maß! Nur wie es mir gut tut! Vereinfachte Form des Sonnengrußes. Abfolge: Fersensitz, Aufrichtung, Verbeugung, Vierfüßlerstand: Rückbeuge, Streckung usw... Vereinfachte und verkürzte Yoga Grundreihe: Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen, Drehübungen, Gleichgewicht.	Vortrag, Erläuterungen, Vormachen-Nachmachen, individuelle Korrektur	Teilnehmerunterlagen „Asanas“
Abschluss	15	Meditation & End-Entspannung	Erster Kontakt mit einer Entspannungstechnik	Im Sitzen (bequemer Sitz): 10 min Benennen und liebevolle Aufmerksamkeit/Konzentration auf Energiezentren im Körper: End-Entspannung in Shavasana	Vortrag, Erläuterungen, Vorsingen	Sitzkissen Meditationsbank Stuhl Decke
Ausklang/ Cool down	5	Reflexion	Bewusstwerdung	„Wie ist es mir ergangen“? „Wie fühle ich mich jetzt“?	Gruppengespräch	
Verabschiedung	5	Nachhaltigkeit	Eigenständiges Üben zu Hause	Erläuterungen zu Sinn und Wirkung von regelmäßigem Üben – insbesondere im Hinblick auf Nachhaltigkeit durch tägliches Üben – auch wenn es nur kurze Übungseinheiten sind z.B. täglich 20min	Vortrag Fragen beantworten	Audiodatei zur Verfügung stellen in der VHS-Cloud

Kurstitel: Meditation & Mantra-Yoga (Hatha-Yoga); **Kurseinheit 2**; Stundenthema: Mantras im Allgemeinen

Phase	Zeit min.	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, method. didakt. Vorgehensw.)	Materialien/ Hilfsmittel
Begrüßung	5	Ankommen	Sich wohlfühlen	Sinnspruch/Weisheit: „ <i>Mögen alle Wesen in allen Welten glücklich sein</i> “.	Vortrag, Gruppengespräch	
Informationsphase	10	Stress heute: Was ist Stress	Erkenntnisgewinn zu den Zusammenhängen und Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche	Zu Beginn der akuten Stressreaktion werden Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt. Das sind Hormone aus dem Nebennierenmark. Sie bewirken u.a. eine Erweiterung der Bronchien, einen Anstieg des Blutdrucks und des Blutzuckers. In Stressreaktionen wird auch das Hormon Kortisol aus der Nebennierenrinde freigesetzt. Seine Wirkung hält mehrere Stunden an. Auch dieses Hormon lässt Blutdruck und Blutzucker ansteigen. Außerdem beeinflusst Kortisol den Gehirnstoffwechsel. Es hält den Körper in Alarmbereitschaft. DHEA (Dehydroepiandrosteron) hingegen dämpft die Wirkung von Kortisol. Es ist sozusagen sein Gegenspieler und verhindert, dass das Stresssystem aus dem Ruder gerät. Wörtlich übersetzt bedeutet Mantra: „das, was denjenigen beschützt, der es erhalten hat“. Traditionellerweise wird ein Mantra von einem Lehrer an einen Schüler gegeben. Wiederholt dieser „sein“ Mantra und in sich seiner tiefen Bedeutung bewusst, kann die Wirkung von Mantra tief und erfüllend sein.	Vortrag, Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Stundenthema: Mantras im Allgemeinen heutiges Mantra: „Lokah Samastah Sukinoh bhavantu“	Vertraut werden mit dem Mantra, das Mantra nutzen, um im Hauptteil besser und fokussierter zu entspannen		Vortrag, Vormachen-Nachmachen individuelle Korrektur Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Schwerpunkt/ Hauptteil	25	Asanas	Erlernen von Asanas; Das neue Mantra hilft besser in die Abfolge von Bewegung und Entspannung zu kommen	Hinweis: Üben mit Maß! Nur wie es mir gut tut! Vereinfachte Form des Sonnengrußes. Abfolge: Fersensitz, Aufrichtung, Verbeugung, Vierfüßlerstand; Rückbeuge, Streckung usw... Vereinfachte und verkürzte Yoga Grundreihe: Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen, Drehübungen, Gleichgewicht.	Vortrag, Vormachen-Nachmachen individuelle Korrektur Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Abschluss	20	Meditation & Endentspannung	Üben zu entspannen im Sitzen (Meditations-Haltung) und im Liegen	Im Sitzen (bequemer Sitz): 10 min Benennen und liebevolle Aufmerksamkeit/Konzentration auf Energiezentren im Körper. Endentspannung in Shavasana 5min	Vortrag, Erläuterungen, Vorsingen	Sitzkissen, Meditationsbank Stuhl Decke
Ausklang/ Cool down	5	Reflexion	Bewusstwerdung	„Wie ist es mir ergangen?“ „Wie fühle ich mich jetzt?“	Gruppengespräch	
Verabschiedung	5	Nachhaltigkeit	Eigenständiges Üben zu Hause und in Alltagssituationen	Erläuterungen zu Sinn und Wirkung von regelmäßigem Üben, auch in Alltagssituationen: Abmildern von stressbelasteten Situationen und monotonen Arbeitssituationen. Heute: Atmen und Mantra (still) an der Kassenschlange	Vortrag, Fragen beantworten	Audiodatei zur Verfügung stellen in der VHS-Cloud

Kurstitel: Meditation & Mantra-Yoga (Hatha-Yoga); **Kurseinheit 3**; Studienthema: Meditation im Allgemeinen

Phase	Zeit min.	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, method. didakt. Vorgehensw.)	Materialien/ Hilfsmittel
Begrüßung	5	Ankommen	Sich wohlfühlen	Sinnspruch/Weisheit: Nur in einem ruhigen See spiegelt sich das Licht der Sterne	Vortrag, Gruppengespräch	
Informationsphase Handlungs-/ Effektwissen)	10	Stress heute: was macht uns Stress	Erkenntnisgewinn zu den Zusammenhängen und Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche	Stress bezeichnet die eigene körperliche und psychische Reaktion sowie die wahrgenommene Belastung durch bestimmte äußere Reize (Stressoren). Stress dient dazu sich an verändernde Situationen und Umweltbedingungen anzupassen. Menschen brauchen Stress. Denn ohne die Bewertung von äußeren Reizen wären wir nicht überlebensfähig. Hört man beispielsweise einen lauten Knall, schreckt man auf und orientiert sich in die Richtung, aus der das Geräusch kam. Dieses Aufschrecken und Evaluieren, ob dieser Knall für einen selbst bedrohlich sein könnte oder nicht, ist das, was man unter Stress versteht.	Vortrag, - prozessorientierte Fortführung	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Studienthema: Meditation im Allgemeinen heutiges Mantra: OM Mani Padme Hum	Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche verstehen. Vertraut werden mit dem Mantra, das Mantra nutzen, um im Hauptteil besser und fokussierter zu entspannen	Für den tibetischen Buddhismus sind die sechs Silben om mani peme hung Ausdruck der grundlegenden Haltung des Mitgeföhls. In ihrem Rezitieren drückt sich der Wunsch nach Befreiung aller Lebewesen aus dem Kreislauf der Wiedergeburt aus. Durch das Rezitieren der sechs Silben sollen die sechs angestrebten Vollkommenheiten verwirklicht und eine künftige Wiedergeburt in den im Lebensrad dargestellten sechs Daseinsbereichen verhindert werden. Daher kommt dem auch als sechssilbiges Mantra bekannten om mani peme hung traditionell eine Vorrangstellung zu.	Vortrag, Vormachen-Nachmachen individuelle Korrektur Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Schwerpunkt/ Hauptteil	25	Asanas	Erlernen von Asanas; Das neue Mantra hilft besser in die Abfolge von Bewegung und Entspannung zu kommen	Hinweis: Üben mit Maß! Nur wie es mir gut tut! Vereinfachte Form des Sonnengrußes. Abfolge: Fersensitz, Aufrichtung, Verbeugung, Vierfüßlerstand: Rückbeuge, Streckung usw... Vereinfachte und verkürzte Yoga Grundreihe: Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen, Drehübungen, Gleichgewicht.	Vortrag, Vormachen-Nachmachen individuelle Korrektur Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Abschluss	20	Meditation & Endentspannung	Üben zu entspannen im Sitzen (Meditationshaltung) und im Liegen	Im Sitzen (bequemer Sitz): 10 min Benennen und liebevolle Aufmerksamkeit/Konzentration auf Energiezentren im Körper. Endentspannung in Shavasana	Vortrag, Erläuterungen, Vorsingen	Sitzkissen, Meditationsbank Stuhl Decke
Ausklang/ Cool down	5	Reflexion	Bewusstwerdung	„Wie ist es mir ergangen“? „Wie fühle ich mich jetzt“?	Gruppengespräch	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Nachhaltigkeit	Eigenständiges Üben zu Hause und in Alltagssituationen	Erläuterungen zu Sinn und Wirkung von regelmäßigem Üben, auch in Alltagssituationen: Abmildern von stressbelasteten Situationen und monotonen Arbeitssituationen. Heute: Atmen und Mantra (stille) im Wartezimmer	Vortrag, Vormachen-Nachmachen Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	

Kurstitel: Meditation & Mantra-Yoga (Hatha-Yoga); **Kurseinheit 4**; Studententhema: Songs als Mantra

Phase	Zeit min.	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, method. didakt. Vorgehensw.)	Materialien/ Hilfsmittel
Begrüßung	5	Ankommen	Sich wohlfühlen	Sinnspruch/Weisheit: „Mögen alle Wesen in allen Weiten glücklich sein“.	Vortrag, Gruppengespräch	
Informationsphase Handlungs-/ Effektwissen)	10	Stress heute: wie vermeiden wir Stress	Erkenntnisgewinn zu den Zusammenhängen und Wechselwirkungen von Körper und Psyche	hilfreiche Entscheidungsmethoden und weiterführende Informationen zum Thema Stress und Burnout. Oft kann zum Beispiel Sport ein Ventil für den Druck sein, den unser Körper in Stress-Situationen aufbaut. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie sich nicht auch noch in der Freizeit stressen lassen. Hier ist es oft am leichtesten, kürzer zu treten.	Vortrag, Vormachen-Nachmachen Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Studententhema: Songs als Mantra heutiges Mantra: Long Time Sun	Vertraut werden mit dem Mantra, das Mantra nutzen, um im Hauptteil besser und fokussierter zu entspannen	Eine Yogastunde kann mit dem englischsprachigen Mantra „Long Time Sun“ enden. Ursprünglich stammt das Lied von der incredible String Band, einer schottischen Hippie-Folk-Band der 1960er- und 70er-Jahre. Als Yogi Bhaljan, der Gründer des modernen Kundalini Yoga, seinen Schülern beim Spielen des Lieds zuhörte, entwickelte sich bald eine weitweite Tradition, jede Stunde damit zu beenden. May The Long Time Sun Shine Upon You And All Love Surround You And The Pure Light Within You Guide Your Way On Lass die ewige Sonne auf dich scheinen Liebe dich umhüllen und das reine Licht in deinem Innern dir den Weg weisen.	Vortrag, Vormachen-Nachmachen individuelle Korrektur Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Schwerpunkt/ Hauptteil	25	Asanas	Erlernen von Asanas; Das neue Mantra hilft besser in die Abfolge von Bewegung und Entspannung zu kommen	Hinweis: Üben mit Maß! Nur wie es mir gut tut! Vereinfachte Form des Sonnengrußes. Abfolge: Fernsitz, Aufrichtung, Verbeugung, Vierfüßlerstand: Rückbeuge, Streckung usw... Vereinfachte und verkürzte Yoga Grundreihe: Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen, Drehübungen, Gleichgewicht	Vortrag, Vormachen-Nachmachen individuelle Korrektur Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Abschluss	20	Meditation & Endentspannung	Üben zu entspannen im Sitzen (Meditations-Haltung) und im Liegen	Im Sitzen (bequemer Sitz): 10 min Benennen und liebevolle Aufmerksamkeit/Konzentration auf Energiezentren im Körper. Endentspannung in Shavasana	Vortrag, Erläuterungen, Vorsingen	Sitzkissen, Meditationsbank Stuhl Decke
Ausklang/ Cool down	5	Reflexion	Bewusstwerdung	„Wie ist es mir ergangen“? „Wie fühle ich mich jetzt“?	Gruppengespräch	
Verabschiedung	5	Nachhaltigkeit	Eigenständiges Üben zu Hause und in Alltagssituationen	Erläuterungen zu Sinn und Wirkung von regelmäßigem Üben, auch in Alltagssituationen: Abmildern von stressbelasteten Situationen und monotonen Arbeitssituationen. Atmen und Mantra im Alltag. Heute: an der Kassenschlange	Vortrag, Fragen beantworten	

Phase	Zeit min.	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (method. didakt. Vorgehensw.)	Materialien/ Hilfsmittel
Begrüßung	5	Ankommen	Sich wohlfühlen	Sinnspruch/Weisheit: Courage ist gut, aber Ausdauer ist besser	Vortrag, Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Informationsphase	10	Anatomie heute: Faszien	Erkenntnisgewinn: es ist wichtig, richtig und mit Maß zu üben. Wissen über Körper und Körperfunktionen ist Voraussetzung.	die moderne Faszienforschung ist zu der Erkenntnis gekommen, dass alle Faszien im Körper zusammenhängen . Sie bilden ein feinmaschiges Geflecht, das alle Muskeln, Knochen, Organe usw. umhüllt und durchdringt. Das ist am Beispiel der Muskeln so zu verstehen, dass nicht nur der Muskel als Ganzes in ein fasziales Netz verpackt ist, sondern jeder einzelne Muskelstrang und jede einzelne Muskelzelle. Ohne Faszien verlor die Muskeln ihre Form, die Knochen ihren Halt und würden die Organe im Körperinnern herumpurzeln.	Vortrag, Vormachen-Nachmachen Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Studententhema: Meditation im japanischen Buddhismus heutiges Mantra: Nam Yoho Renge Kyo	Vertraut werden mit dem Mantra, das Mantra nutzen, um im Hauptteil besser und fokussierter zu entspannen	„Myōhō Renge Kyō“ ist die sino-japanische Aussprache des Titels des Lotos-Sutra . Das „ Mamu “ (南無); das „ u “ ist in der Nichiren-Shū -Tradition meist zu hören, in der Nichiren-Shoshū -Tradition ist es dagegen in der Aussprache teilweise stumm und in der Sōka Gakkai völlig stumm) ist ein buddhistischer Terminus, der gleichzeitig Lobpreisung, Widmung und die Bekräftigung des Glaubens bedeutet und in vielen buddhistischen Formeln (wie auch dem Nembutsu) vorkommt, vergleichbar mit dem jüdisch-christlichen Amen.	Vortrag, Vormachen-Nachmachen individuelle Korrektur Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Schwerpunkt/ Hauptteil	25	Asanas	Erlernen von Asanas; Das neue Mantra hilft besser in die Abfolge von Bewegung und Entspannung zu kommen	Hinweis: Üben mit Maß! Nur wie es mir gut tut! Vereinfachte Form des Sonnengrußes. Abfolge: Fersensitz, Aufrichtung, Verbeugung, Vierfüßlerstand: Rückbeuge, Streckung usw... Vereinfachte und verkürzte Yoga Grundreihe: Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen, Drehübungen, Gleichgewicht	Vortrag, Vormachen-Nachmachen individuelle Korrektur Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Abschluss	20	Meditation & Endentspannung	Üben zu entspannen im Sitzen (Meditations-Haltung) und im Liegen	Im Sitzen (bequemer Sitz): 10 min Benennen und liebevolle Aufmerksamkeit/Konzentration auf Energiezentren im Körper. Endentspannung in Shavasana	Vortrag, Erläuterungen, Vorsingen	Sitzkissen, Meditationsbank Stuhl Decke
Ausklang/ Cool down	5	Reflexion	Bewusstwerdung	„Wie ist es mir ergangen“? „Wie fühle ich mich jetzt“?	Gruppengespräch	
Verabschiedung	5	Nachhaltigkeit	Eigenständiges Üben zu Hause und in Alltagssituationen	Erläuterungen zu Sinn und Wirkung von regelmäßigem Üben, auch in Alltagssituationen: Abmildern von stressbelasteten Situationen und monotonen Arbeitssituationen. Atmen und Mantra im Alltag. Heute: Auf einer Behörde	Vortrag, Fragen beantworten	

Kurstitel: Meditation & Mantra-Yoga (Hatha-Yoga); **Kurseinheit 6**; Stundenthema: christliche Formen der Meditation

Phase	Zeit min.	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, method. didakt. Vorgehensw.)	Materialien/ Hilfsmittel
Begrüßung	5	Ankommen	Sich wohlfühlen	Sinnspruch/Weisheit: Ich habe damit begonnen, mir selbst ein Freund zu sein (Seneca)	Vortrag, Gruppengespräch	
Informationsphase	10	Stress heute: Eustress und Distress	Erkenntnisgewinn zu den Zusammenhängen und Wechselwirkungen von Körper und Psyche	Eustress kann gewissermaßen als gute Form von Stress gewertet werden. Er treibt uns (in Verbindung mit weiteren körperlichen und psychischen Anreizen) voran, zum Beispiel wenn wir arbeiten, die Wäsche aufhängen oder Sport treiben. Stress kann uns also motivieren und dazu bewegen, Leistung zu erbringen und eine Aufgabe zu verfolgen. Um also produktiv und gefordert zu sein, braucht man ein gesundes Maß an positivem Stress. Eustress hilft uns also „am Ball zu bleiben“. Steigt hingegen unsere Stressbelastung und ist für uns nicht länger angenehm und auch die einhergehenden Aufgabenstellungen sind nicht mehr zu bewältigen, so entsteht Distress.	Vortrag, Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Stundenthema: christliche Formen der Meditation heutiges Mantra : Abwun d' bashmaja	Vertraut werden mit dem Mantra, das Mantra nutzen, um im Hauptteil besser und fokussierter zu entspannen	Jesus' Worte in aramäisch, seiner Muttersprache, geben uns die wunderbare Möglichkeit, in uns lebendig werden zu lassen. Der Klang des Gebetes lässt Körper und Seele mitschwingen und uns ein tiefes Verständnis von uns selbst und unserer Beziehung zum Göttlichen zu erfahren. Wir tauchen in die tiefe Weisheit des Gebetes ein und verbinden uns mit unserem inneren „heiligen Raum“. Mit Meditationen, Körperübungen, Gesang und Tanz erfahren wir die Bedeutungen der Worte auf vielschichtigen Ebenen. Ziele für Ziele nähern wir uns der dahinter liegenden kosmischen Weisheit.	Vortrag, Vormachen-Nachmachen individuelle Korrektur Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Schwerpunkt/ Hauptteil	25	Asanas	Erlernen von Asanas; Das neue Mantra hilft besser in die Abfolge von Bewegung und Entspannung zu kommen	Hinweis: Üben mit Maß! Nur wie es mir gut tut! Vereinfachte Form des Sonnengrußes. Abfolge: Fersensitz, Aufrichtung, Verbeugung, Vierfüßlerstand: Rückbeuge, Streckung usw... Vereinfachte und verkürzte Yoga Grundreihe: Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen, Drehübungen, Gleichgewicht	Vortrag, Vormachen-Nachmachen individuelle Korrektur Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Abschluss	20	Meditation & Endentspannung	Üben zu entspannen im Sitzen (Meditations-Haltung) und im Liegen	Im Sitzen (bequemer Sitz): 10 min Benennen und liebevolle Aufmerksamkeit/Konzentration auf Energiezentren im Körper. Endentspannung in Shavasana	Vortrag, Erläuterungen, Vorsingen	Sitzkissen, Meditationsbank Stuhl Decke
Ausklang/ Cool down	5	Reflexion	Bewusstwerdung	„Wie ist es mir ergangen“? „Wie fühle ich mich jetzt“?	Gruppengespräch	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Nachhaltigkeit	Eigenständiges Üben zu Hause und in Alltagssituationen	Erläuterungen zu Sinn und Wirkung von regelmäßigem Üben, auch in Alltagssituationen: Abmildern von stressbelasteten Situationen und monotonen Arbeitssituationen. Atmen und Mantra im Alltag. Heute: beim Sport	Vortrag, Fragen beantworten	

Phase	Zeit min.	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, method. didakt. Vorgehensw.)	Materialien/ Hilfsmittel
Begrüßung	5	Ankommen	Sich wohlfühlen	Sinnspruch/Weisheit: Jedes Leben hat sein Maß an Leid. Manchmal bewirkt eben dieses unser Erwachen (Buddha)	Vortrag, Gruppengespräch	
Informationsphase	10	Anatomie heute: Muskulatur	Erkenntnisgewinn: es ist wichtig, richtig und mit Maß zu üben. Wissen über Körper und Körperfunktionen ist Voraussetzung.	Mithilfe der Muskulatur kann der Mensch und andere Lebewesen sich bewegen. Nicht zuletzt sind die Muskeln auch für die Stabilität des Körpers sowie vegetative Funktionen wie das Atmen und die Pumpbewegungen des Herzens zuständig. Muskeltraining ist wichtig für eine nachhaltige Gesundheit des ganzen Körpers.	Vortrag, Vormachen-Nachmachen Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Studententhema: Meditation im Islam und Sufismus heutiges Mantra: Subhana Rabbiyal-A'ala (Ehre sei meinem Herrn, dem Höchsten)	Vertraut werden mit dem Mantra, das Mantra nutzen, um im Hauptteil besser und fokussierter zu entspannen	Die 5 Gebetszeiten im Islam sind im Prinzip nichts anderes als Körpermeditation. Sie erinnern auch entfernt an den Sonnengruß. Da der Islam wesentlich später als der Hinduismus entstanden ist, ist davon auszugehen, dass Elemente des Gebets aus fernöstlichen Traditionen entlehnt und übernommen wurden.	Vortrag, Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Schwerpunkt/ Hauptteil	25	Asanas	Erlernen von Asanas; Das neue Mantra hilft besser in die Abfolge von Bewegung und Entspannung zu kommen	Hinweis: Üben mit Maß! Nur wie es mir gut tut! Vereinfachte Form des Sonnengrußes. Abfolge: Fersensitz, Aufrichtung, Verbeugung, Vierfüßlerstand: Rückbeuge, Streckung usw... Vereinfachte und verkürzte Yoga Grundreihe: Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen, Drehübungen, Gleichgewicht	Vortrag, Vormachen-Nachmachen individuelle Korrektur Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Abschluss	20	Meditation & Endentspannung	Üben zu entspannen im Sitzen (Meditations-Haltung) und im Liegen	Im Sitzen (bequemer Sitz): 10 min Benennen und liebevolle Aufmerksamkeit/Konzentration auf Energiezentren im Körper. Endentspannung in Shavasana	Vortrag, Erläuterungen, Vorsingen	Sitzkissen, Meditationsbank Stuhl Decke
Ausklang/ Cool down	5	Reflexion	Bewusstwerdung	„Wie ist es mir ergangen?“ „Wie fühle ich mich jetzt?“	Gruppengespräch	
Verabschiedung	5	Nachhaltigkeit	Eigenständiges Üben zu Hause und in Alltagssituationen	Erläuterungen zu Sinn und Wirkung von regelmäßigem Üben, auch in Alltagssituationen: Abmildern von stressbehafteten Situationen und monotonen Arbeitssituationen. Heute: Armen und Mantra (stille) am Arbeitsplatz	Vortrag, Fragen beantworten	

Kurstitel: Meditation & Mantra-Yoga (Hatha-Yoga); **Kurseinheit 8**; Studententhema: Abschied, Lebe-Wohl

Phase	Zeit min.	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (method. didakt. Vorgehensw.)	Materialien/ Hilfsmittel
Begrüßung	5	Ankommen	Sich wohlfühlen	Sinnspruch/Weisheit: jedem Abschied wohnt Zauber inne	Vortrag, Gruppengespräch	
Informationsphase	20	Evaluation	Die Teilnehmer sollen den Sinn der Evaluation verstehen und mittragen. Motivierung zum Ausfüllen der Fragebögen.	Die Teilnehmer bekommen vor dem Ausfüllen der Evaluationsbögen noch einmal die folgenden Erläuterungen: <ul style="list-style-type: none"> • Alle gesetzlichen Krankenkassen haben sich zusammen getan, um mit einem gemeinsamen Fragebogen die Wirksamkeit von Kursen zu überprüfen. • Das Ziel des Fragebogens ist es, den Einfluss der Kurse auf die Gesundheit zu untersuchen. Die Teilnehmer helfen durch das Ausfüllen, dieses Angebot zu sichern und zu verbessern. • Es handelt sich um einen Fragebogen, der in dieser Form in unterschiedlichen Kursen zu den Themen Bewegungsgewohnheiten, Ernährung und Entspannung eingesetzt wird, daher sind vielleicht manche Fragen nicht ganz genau für jeden Kurs passend. • Absolute Anonymität der Auswertung wird garantiert. 	Vortrag, Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	Evaluationsbogen der GKV Nr. 2
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Studententhema: Abschied, Lebe-Wohl heutiges Mantra: Om Gam Ganapataye Namaha	Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche verstehen. Vertraut werden mit dem Mantra, das Mantra nutzen, um im Hauptteil besser und fokussierter zu entspannen	Om Gam Ganapataye Namaha ist ein Ganesha Mantra, ein Mantra für einen glücksverheißenden Beginn. Om Gam Ganapataye Namaha ist ein Dhyan Moksha Mantra, also ein Mantra, das man auch für die Meditation verwenden kann. Es ist ein Japa Mantra, also ein Mantra, das man immer wieder rezitieren kann. Bei Yoga Vidya ist Om Gam Ganapataye Namaha auch ein Diksha Mantra, also ein Mantra in das man eine Einweihung erhalten kann.	Vortrag, Vormachen-Nachmachen individuelle Korrektur Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Asanas	Erlernen von Asanas; Das neue Mantra hilft besser in die Abfolge von Bewegung und Entspannung zu kommen	Hinweis: Üben mit Maß! Nur wie es mir gut tut! Vereinfachte Form des Sonnengrußes. Abfolge: Fersensitz, Aufrichtung, Verbeugung, Vierfüßlerstand: Rückbeuge, Streckung usw... Vereinfachte und verkürzte Yoga Grundreihe: Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen, Drehübungen, Gleichgewicht	Vortrag, Vormachen-Nachmachen individuelle Korrektur Fragen beantworten - prozessorientierte Fortführung	
Abschluss	15	Meditation	Üben zu entspannen im Sitzen (Meditations-Haltung) und im Liegen	Im Sitzen (bequemer Sitz): 10 min Benennen und liebevolle Aufmerksamkeit/Konzentration auf Energiezentren im Körper: Wurzelchakra, Sakralchakra, Solarplexus, Herzchakra, Kehlkammer, drittes Auge, Scheitelchakra.	Vortrag, Erläuterungen, Vorsingen	
Ausklang/ Cool down	5	Reflexion	Bewusstwerdung	„Wie ist es mir ergangen“? Wie fühle ich mich jetzt ?	Vortrag	
Verabschiedung	5	Nachhaltigkeit	Eigenständiges Üben zu Hause	Erläuterungen zu Sinn und Wirkung von regelmäßigem Üben – insbesondere im Hinblick auf Nachhaltigkeit durch tägliches Üben – auch wenn es nur kurze Übungseinheiten sind z.B. täglich 20min Vormerken: Es kommt noch ein Fragebogen zur Evaluation durch die Krankenkasse.	Vortrag Fragen beantworten	Nochmaliger Hinweis auf die Audio-Kurse zum selbständigen üben zu Hause in der VHS-Cloud