

Kathrin Wibbing

# *Mehr schöne Worte im Yogaunterricht*

Texte für den Yogaunterricht:  
Atembeobachtungen, Körperreisen,  
Meditationen und Phantasiereisen

# Inhaltsverzeichnis

*Einleitung*

*Tipps zum Anleiten der Meditationen*

*Texte für Atembeobachtungen*

Frei fließender Atem

Im Atem ankommen

Energievoller Atem

Die Meeresbrise im Atem

Wirbelsäulenatmung

*Körperreisen*

Loslassen von Fuß bis Kopf

Verbinde dich mit dem Kosmos

Entspanntes Loslassen

Dankbarkeit im Körper spüren

Bade in Energie

Verschenke & erhalte Energie

Einverständnis

Lichtkugel im Körper

Aktivieren der Energiezentren

Eine Reise zur inneren Mitte

*Yoga in Meditation erleben*

Meditation auf die Kraft eines Elefanten

Pranayama – Atmung & Energie

Pratyahara - Zurückziehen der Sinne

Reise zum inneren Kern

Das Göttliche in dir

### *Visionsmeditationen*

Ein wunderschöner Tag in der Freizeit

Talente und das Wunschgehalt entdecken

Reise zum Lieblings-Wohnort

Den Körper in Licht tauchen

Begegnung mit dem Seelenpartner

Im Raum der Talente

Wecken der kindlichen Energie

Ein Fest mit Familie & Freunden

Begegnung mit dem höheren Selbst

Wünsch dir was

Visionsmeditation mitten ins Herz

### *Phantasiereisen*

Farbdusche im Wasserfall

Sonnenaufgang am Sommerstrand

Entdecke deinen Lieblingsort

Drachenreise ins All

Reise zum Ganges

Lass dein inneres Licht strahlen

Reise nach Irland und Kontakt mit einer Krähe

Den Frühling mit dem Hornveilchen begrüßen

Weihnachtsmeditation

Begegnung auf der Frühlingswiese

Schwimmen mit Delfinen

Heilmeditation in der Höhle

Kraftvolle Drachenmeditation mit Farbreise

Fließende Flüsse - fließendes Leben

*Abschluss & Weiterbildungen*

Weiterführende Literatur & Informationen

## **Einleitung**

Herzlich Willkommen, liebe Leserin - lieber Leser.

Ich begrüße dich sehr herzlich!

Ich bin sehr dankbar, dass du nun meinen 2. Band der schönen Worte für den Yogaunterricht in den Händen hältst. Als ich im April 2019 - aus einer Laune heraus - den 1. Band herausgebracht habe, hätte ich niemals damit gerechnet, wohin ich mich diese Reise führt. Das kleine Büchlein wurde so viel mehr gekauft, als ich es mir jemals erträumt hatte. Ich freue mich sehr, dass ich dieser Leidenschaft nachgehen und damit auch andere Menschen inspirieren kann.

Oft stelle ich mir oft vor, dass die Texte Hunderten von Yogaschülern vorgelesen werden und ihre wunderbaren Yogastunden bereichern. Dieses Gefühl und dieses Wissen sind einfach unbeschreiblich.

Mittlerweile habe ich so viele weitere Texte geschrieben, dass es nur noch eine Frage der Zeit war, wann der 2. Band erscheint. Nun ist es so weit. Das Prinzip ist das gleiche - du findest Texte, die im Yogaunterricht eingesetzt werden können: Atembeobachtungen, unterschiedliche Körperreisen und natürlich auch wieder Phantasiereisen für den kleinen Urlaub zwischendurch.

Neu hinzugekommen sind Texte aus meinem Visionskurs, der als Onlinekurs herausgekommen ist. Ich liebe Visionen und Visionboards - zu jedem Lebensbereich gibt es eine schöne Meditation, die du thematisch passend in deinen Yogaunterricht einbauen kannst.

Ebenfalls neu sind die Texte im Kapitel „Yoga in Meditation erleben“. Grundlage dieser Texte sind Prinzipien aus dem Yoga. Ich hoffe, du hast an diesen Texten ebenso viel Freude.

Der Begriff der Meditation wird sehr unterschiedlich verwendet. Ich verwende ihn gerne in einem ganzheitlichen Ansatz und folge der Übersetzung aus dem Lateinischen, in dem „meditatio“ = „Nachsinnen, in Gedanken vertieft sein“ bedeutet. Meditationen dienen dazu, die Gedanken im Geiste zur Ruhe zu bringen und den Fokus auf ein Objekt zu legen, um darüber zu tiefen Erkenntnisse zu gelangen. Sie sind ein bedeutender Gegenpol zu unserem oft hektischen und lauten Alltag. Meditationen sind für mich ein Weg, um zur Ruhe und wieder in meiner Mitte anzukommen, und damit verbunden oft Erkenntnisse für mein Leben zu erhalten. Aus dieser inneren Überzeugung heraus entstehen meine Texte.

Bei Interesse für meine Onlinekurse und auch die Weiterbildung von Yogalehrern, besuche mich gerne auf meiner Webseite

[www.w-in-flow.de](http://www.w-in-flow.de)

Außerdem freue ich mich über ein Feedback von dir. Als Rezension im Buchhandel oder schreib mir eine E-Mail: [buch@w-in-flow.de](mailto:buch@w-in-flow.de).

Folge mir auch gerne auf Facebook und Instagram: winflowpb

Ein kleiner Hinweis: Zur besseren Lesbarkeit verwende ich in diesem Buch die Formulierungen Yogalehrer und Teilnehmer. Selbstverständlich sind damit Yogalehrer, Yogalehrerinnen und alle Geschlechter dazwischen sowie Teilnehmer, Teilnehmerinnen und alle Geschlechter dazwischen gemeint.

Ich bin eine sehr große Freundin von Ganzheitlichkeit, daher sind alle Menschen herzlich eingeladen.

Ich wünsche dir nun viel Freude mit den Texten.

Namaste.

Deine

Kathrin

## **Tipps zum Anleiten der Meditationen**

Ich empfehle dir, die Texte mit ruhiger und langsamer Stimme vorzulesen. Gib den Teilnehmern genügend Raum und Pausen, um den Anleitungen folgen zu können.

Die Texte sind vom Layout so aufgebaut, dass sie dir die Pausen anzeigen. Beginnt der Text in einer neuen Zeile, solltest du ungefähr einen Atemzug lang pausieren. Die Pause von einer ganzen Zeile sollte etwa drei bis fünf Atemzüge lang sein. Längere Pausen werden mit *[längere Pause]* gekennzeichnet. In diesem Fall kann die Pause gerne mehrere Minuten lang sein. Der kursiv geschriebene Text sind Regieanweisungen für dich, die natürlich nicht mit vorgelesen werden. Auch die Überschriften dienen lediglich der Strukturierung im Buch. In Abhängigkeit von deiner Lesegeschwindigkeit und der Länge der Pausen kannst du für eine Seite im Buch ca. 2-3 Minuten veranschlagen. Damit hast du einen Richtwert zur Planung deiner Yogastunde. Ich empfehle dir, die Texte mit deinem Smartphone aufzunehmen und sie anschließend mit geschlossenen Augen anzuhören. So bekommst du die beste Rückmeldung, welches Tempo angenehm ist.

Wenn die Pausen länger sind, kannst du auch gerne unterstützend ruhige Musik verwenden oder Klangschalen einsetzen. Ich mache aber auch häufig die Erfahrung, dass die Meditierenden die Stille genießen.

Bei einigen Meditationen bietet sich der Einsatz von kleinen Geschenken oder Duftölen an. So verschenke ich bei der *Meditation auf die Kraft eines Elefanten* kleine Elefanten, bei *Den Frühling mit dem Hornveilchen begrüßen* ein kleines

Hornveilchen oder verteilte Meeresgeruch bei der Anleitung *Die Meeresbrise im Atem*. Das kommt sehr gut an. Mit den Geschenken haben die Teilnehmer einen Anker, den sie mit in den Alltag nehmen können und so eine direkte Erinnerung haben.

In einigen Texten verwende ich den Begriff der Heilung. Ich bin keine Ärztin oder Heilpraktikerin und gebe auch kein Heilversprechen ab. Der Begriff bezieht sich lediglich auf das Gefühl, dass die Teilnehmer in sich erzeugen können.

Bitte verwende die Texte nur, wenn du bereits Erfahrung mit dem Leiten von Gruppen hast. Im Idealfall hast du eine abgeschlossene Yogalehrer- und/ oder Meditationsleiterausbildung.

Falls du Lust bekommen hast, selbst Texte zu schreiben, besuche mich gerne auf meiner Webseite. Ich biete verschiedene Weiterbildungen für Yogalehrer an. Diese finden überwiegend online statt. Informiere dich auf meiner Webseite zu den aktuellen Terminen:

[www.w-in-flow.de](http://www.w-in-flow.de).

## **Texte für Atembeobachtungen**

Dieses Kapitel enthält verschiedene Texte für die Atembeobachtung. Diese können als Einleitung zum Yogaunterricht, zwischendurch zur Entspannung oder zur Einführung in eine Meditation verwendet werden.

Atembeobachtungen können auch mit einer anschließenden Körperreise und/oder Phantasiereise kombiniert werden.

Die Atembeobachtungen können sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden. Ausnahmen sind entsprechend beschrieben.

Führe nach einer Atembeobachtung die Teilnehmer sanft an die nächste Übung heran. Die Teilnehmer benötigen unterschiedlich lange, um aus einer tiefen Entspannung wieder ins Tagesbewusstsein zurückzukehren.

## ***Frei fließender Atem***

Schließe deine Augen.

Atme ein paar Mal tief ein und aus.

Spüre das Einsaugen der Luft über deine Nase.

Öffne leicht deinen Mund und lass den Atem über den Mund nach außen strömen.

Atme so ein paar Mal tief ein und aus.

Ein über die Nase.

Aus über den Mund.

Spüre einmal, ob du in deinem Körper Anspannung wahrnehmen kannst. Schicke deinen tiefen Atem an diese Körperstellen und lass sie weich werden.

Befreie deinen Körper über den Atem.

Lass los.

Bewege deinen Körper beim Atmen natürlich mit. Dein Körper folgt deinem Atem.

Ein und aus.

Schließe nun deinen Mund und lass deinen Atem natürlich fließen. Spüre einmal, ob dein Körper schnell oder langsam atmen möchte.

Höre auf deinen Körper und lass den Atem im Rhythmus mit deinem Körpergefühl fließen.

Ein und aus. Fließend.

Lass deinen Atem frei durch deinen Körper fließen.

Dein Atem fließt durch deinen Körper.

Er fließt frei durch den Körper.

Spüre das Fließen.

Spüre die Freiheit.

Mit jedem Atemzug wird dein Atem fließender und dein Körper freier.

Spüre das freie Fließen.

Atme nun tiefer ein und komme wieder nach außen.

## ***Im Atem ankommen***

*Diese Atembeobachtung eignet sich besonders gut für den Beginn einer Yogastunde. Animiere deine Teilnehmer, dass sie einen bequemen, aufrechten Sitz einnehmen. Nach der Beobachtung bieten sich ein gemeinsames OM, die Intention der Stunde oder ein sanftes Zurückkommen an, um in die Asanapraxis zu starten. Ich starte anschließend gerne mit Rückenübungen im Sitzen.*

Schließe sanft deine Augen.

Spüre einmal, wie du auf deiner Matte sitzt. Bewege dich noch einmal sanft, so dass du bequem sitzt.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Bauch. Atme durch die Nase tief ein – bis zum Bauch. Atme durch den leicht geöffneten Mund sanft aus.

Noch einmal – tief ein und sanft aus. Fahre in deinem Rhythmus fort.

Lass mit der Ausatmung deine Schultern nach unten sinken.

Tief ein – mit der Ausatmung loslassen.

Und dann lass deinen Atem einfach fließen. Atme durch die Nase ein und aus. Er kommt und geht – von allein.

Beobachte deinen Atem ein paar Augenblicke lang.

Lass ihn fließen.

Der Atem fließt sanft in deine Nase – durch deine Kehle – in deinen Körper und wieder nach draußen.

Ein und Aus.

Lass ihn so schnell oder langsam fließen, wie er in diesem Moment möchte. Dein Atem gibt das Tempo vor.

Vertraue deinem Atem – er weiß genau, was in diesem kostbaren Moment gut für dich ist.

Atme.

Lenke die Aufmerksamkeit auf deine Matte. Nimm dich selbst auf der Matte wahr.

Und spüre dann zu deiner Ausatmung.

Mit der Ausatmung kommst du mehr und mehr auf deiner Matte an.

Spüre den Kontakt zur Matte.

Spüre dich auf der Matte.

Deine Matte gibt dir heute den Rahmen für deine Yogapraxis.

Auf deiner Matte kannst du sein, wie du wirklich bist.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deine Hände – und auf deine Handinnenflächen.

Führe deine Hände vor deinem Herzen zum Namaste zusammen. Die Daumen berühren sanft dein Brustbein.

*[gemeinsames OM / Intention der Stunde / Zurückkommen  
und Öffnen der Augen]*

## ***Energievoller Atem***

*Diese Atembeobachtung eignet sich besonders gut, wenn anschließend Energie für zum Beispiel die Asanapraxis oder auch den Alltag nach der Yogastunde zur Verfügung stehen soll.*

Schließe deine Augen.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Kopf und in dein Gesicht.

Lass bewusst die Muskeln in deinem Gesicht los.

Lass auch die Muskeln in Kiefer - Zunge - Wangen - Augen - Stirn los.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Nase.

Und auf deine Nasenlöcher.

Spüre den feinen Strom des Atems an deinen Nasenlöchern.

Lenke die Aufmerksamkeit auf den Einatem und nimm den kühlen Strom an deinen Nasenlöchern wahr.

Spüre den Strom des Einatems an deinen Nasenlöchern.

Mit dem Einatem kommt frische Energie in deinen Körper. Nimm diese Frische wahr.

Und dann verfolge den Strom des Atems in deinen Körper. Er fließt durch deine Nasenlöcher in deine Nase - deinen Rachen - durch deine Kehle - die Luftröhre entlang - bis in deine Lunge.

Über deine Lunge verteilt sich die Energie des Atems in deinem Körper.

Mit jedem Atemzug nimmst du Energie auf und verteilst sie in deinem Körper.

Mit dem Einatem nimmst du Energie auf und stell dir vor, dass du mit dem Ausatem die Energie in deinem Körper verteilst.

Bleibe bei diesem Bild.

Einatmen - Energie aufnehmen.

Ausatmen - Energie verteilen.

Ein - Energie aufnehmen.

Aus - Energie verteilen.

Ein und Aus.

Die Energie fließt in deine Zellen.

In jede einzelne Zelle.

Die Energie erfrischt deine Zellen.

Diese Energie steht dir immer zur Verfügung.

Spüre für einen Moment die Energie in deinem Körper.

## ***Die Meeresbrise im Atem***

*Bei dieser Anleitung könntest du ein Duftöl oder einen Raumduft mit dem Geruch des Meeres versprühen, um den Effekt zu verstärken. Diese Anleitung ist sehr energetisierend und eignet sich daher für den Beginn der Yogastunde. Idealerweise kann sie im Stehen durchgeführt werden, so dass sich kraftvolle Übungen aus dem Stand heraus anschließen.*

Schließe deine Augen.

Stell dir einmal vor, dass du an deinem Lieblingsstrand am Meer bist.

Die Luft ist herrlich frisch. Du kannst das Meer riechen.

Die wunderbar frische, energiegeladene Luft des Meeres.

Atme ein paar Mal tief ein und aus.

Nimm den Geruch des Meeres auf.

Lass den Geruch des Meeres tief in deinen Körper fließen.

Atme weiter tief ein und fülle deinen ganzen Oberkörper mit der Luft des Meeres.

Spüre die Meeresluft in deinem Körper.

Atme tief ein und sanft aus.

Atme Meeresluft ein. Luft voller Leben und Energie.

Dann lass deinen Atem sanft und ruhig fließen.

Spüre die Frische in deinem Körper.

Stell dir vor, dass die frische Meeresluft sich in deinem Körper weiter verteilt. Von deinen Lungen bewegt sich die frische Luft in deinen Körper - in jede Zelle.

Jede einzelne Zelle wird erfrischt und verjüngt.

Deine Zellen atmen ebenfalls.

Stell dir vor, dass jede einzelne Zelle in deinem Körper atmet und durch die Meeresluft erfrischt wird.

Die Zellen in deinen Füßen, deinen Beinen, deinem Oberkörper, deinen Armen und deinem Kopf.

Alle werden erfrischt und mit Energie versorgt.

Vielleicht kannst du in deinem ganzen Körper ein Kribbeln - ein Vibrieren wahrnehmen.

Stell dir vor, dass deine Zellen vibrieren. Überall in dir vibriert das Leben.

Das Meer energetisiert dich.

Spüre diese Energie.

Diesen Jungbrunnen.

Diese Frische.

Nimm diese Frische mit in deine Yogapraxis.