

Überblick Entwicklung des Yoga

2000 n. Chr.

1500

1000

500

- 0 -

600 v. Chr.

Yoga der Gegenwart/moderne Yoga-Stile

Hatha Yoga

Hatha Yoga Pradipika, Shiva-Samhita, Gheranda-Samhita

Körperübungen
Atemübungen

Reinigungsübungen
Meditation

klassisch-philosophischer Yoga

Yoga-Sutras des Patanjali

Gebote, Sitzen
Atemregulation
Rückzug der Sinne

Meditation

Sammlung, Loslassen, Einung

religiöser Yoga

Bhagavad Gita

Yoga des Handelns
Meditation

Yoga der religiösen
Hingabe

Yoga der Philosophie
yogische Ernährung

Upanishaden

(Teil der Veden)

(modifiziert nach Wolz-Gottwald, 2016, S. 22)

Patanjali

ca. 200 v. Chr. – 200 n. Chr.

- Indischer Gelehrter und Verfasser der Yoga-Sutras, ca. 200 n. Chr. (195 Lehrsätze)
- Yoga-Sutras bauen auf Weltverständnis der **Samkhya** auf
- „Was ist Yoga?“ = „Beruhigung der Geistesbewegungen“

„Yoga chitta vritti nirodha“

„Yoga ist die Beruhigung der Gedankenwellen des Geistes.“

(Patanjali, Yoga Sutra)

- Wenn der Geist zur Ruhe kommt, kann Zustand der Glückseligkeit erreicht werden
- Erreichung des Ziels durch „**Achtgliedrigen Pfad**“

Der Achtgliedrige Pfad



(modifiziert nach Fuchs, 2013)

Planung einer Yoga-Stunde (1)

Die Rahmenbedingungen

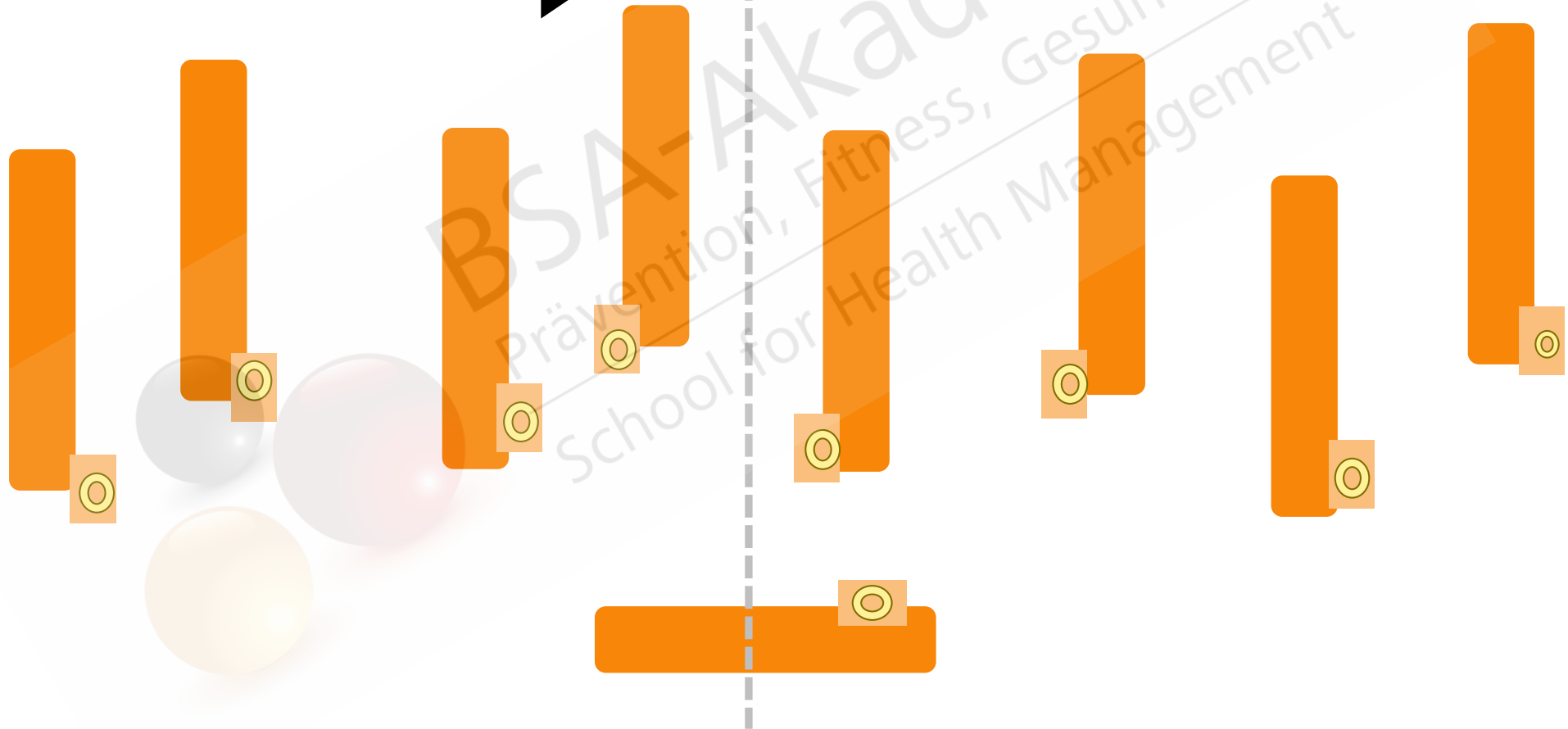
Räumlichkeiten

- Raumform
- Ordnung
- Atmosphäre
- Luft
- Licht



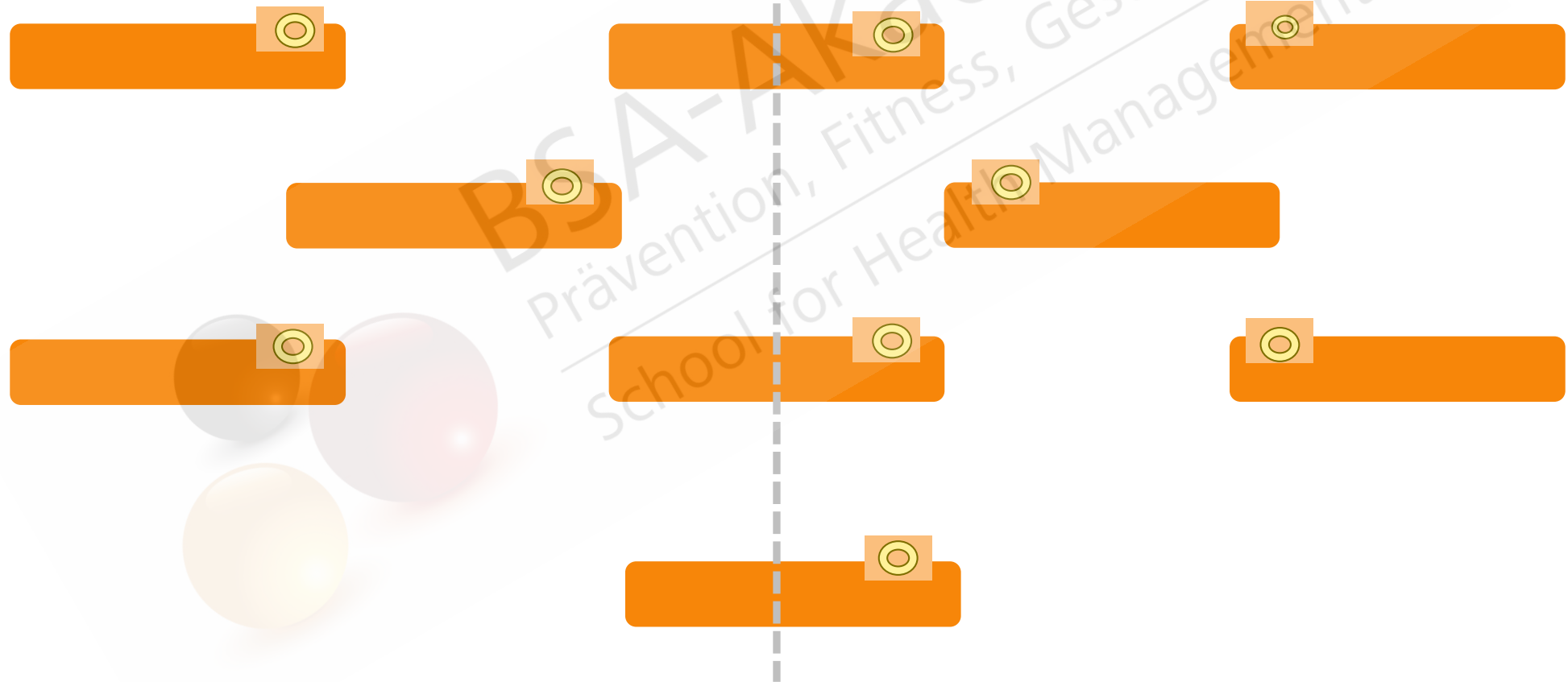
Planung einer Yoga-Stunde (2)

Die Organisation im Kursraum



Planung einer Yoga-Stunde (3)

Die Organisation im Kursraum



Planung einer Yoga-Stunde (7)

Die Zielgruppe

Gruppengröße

Altersstruktur

Geschlecht

Einschränkungen/Besonderheiten

Vorerfahrung



(© BSA/DHfPG)

Planung einer Yoga-Stunde (8)

Die Zielsetzung

Langfristige/allgemeine Ziele

Kurzfristige/spezielle Ziele

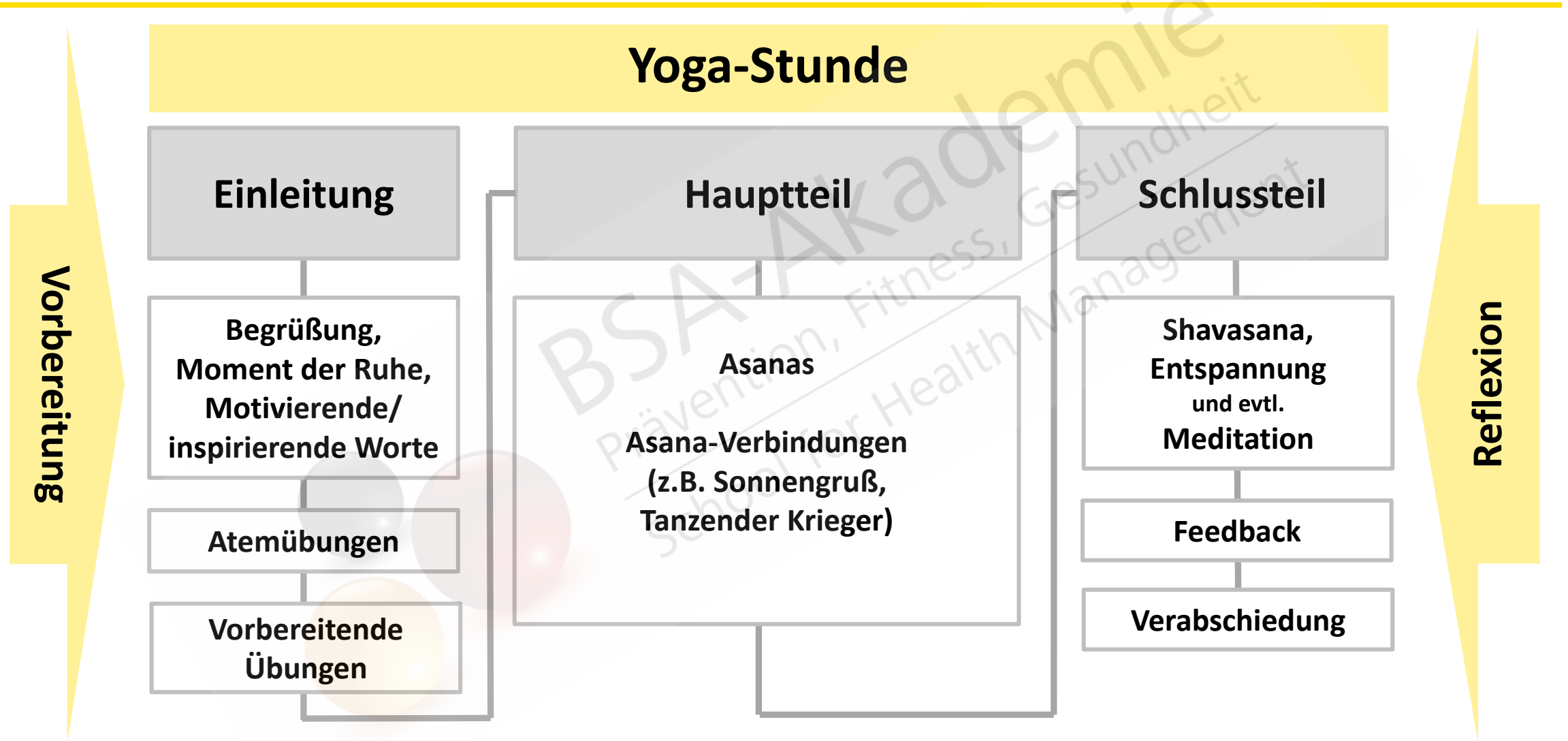
Schwerpunktsetzung

„Yoga chitta vritti nirodha“

„Yoga ist die Beruhigung der Gedankenwellen des Geistes.“

(Patanjali, Yoga Sutra)

Aufbau einer Yoga-Stunde



(© BSA/DHfPG)