

49 Ideen für Yogaklassen und Workshops

Im Laufe der vielen Jahre als Yogalehrerin und Ausbilderin für Yogalehrer*innen habe ich neue Themen immer als Anlass genommen, mich fortzubilden. Meist als *Selfstudy*, oft auch durch Inspirationen meiner [Lehrer*innen](#). Das Unterrichten hat mein Lernen immer vertieft, weil es angewandt, am echten, individuellen Menschen geschehen ist. Nicht an einem potenziellen Prototypen =)

Neue Themen dürfen ruhig zunächst herausfordernd sein. Das ist gut! Denn nur an ihnen wachsen wir.

Ein berühmtes Zitat lautet: *„Wer immer tut, was er schon kann, bleibt, was er schon ist.“* Ob es Mark Twain gesagt hat oder Henry Ford, darüber streiten sich die Geister. Doch dass es eine tiefgründige Wahrheit beinhaltet, darüber wird nicht gestritten.

Also: Mit Neugierde auf zu neuen Themen! Auf diese Weise wirst Du zum Experten!

Die unten aufgelisteten 49 Ideen eignen sich so gut wie für jeden Yogastil. Weitere Ideen findest Du in meinem Artikel [„Themen finden. Inspiriert durch die Yogapraxis“](#). Die Verlinkungen führen Dich zu meinen Blogartikeln, die Dir noch mehr Infos zum jeweiligen Thema bieten.

Du wünschst Dir als Yogalehrer*in bei der Konzeption eines Workshops oder Kurses erfahrene Unterstützung?

Ich stehe Dir mit meinen [25 Jahren Yogaerfahrung](#) gerne zur Verfügung. Ob es um ganze Konzepte und Abläufe geht, um Vertiefung von Wissen, wie z.B. Faszien, Gegenanzeigen, angewandte Yogaanatomie und Alignment – oder was auch immer Dein Herz begehrt.

Wir treffen uns über Zoom. Preis je nach Umfang. Schreibe mir gerne: nina@youniq-yoga.de

Viel Freude beim Tüfteln!
Deine Nina

1/ Yoga [für Frauen](#)

- ❖ Menstruation
- ❖ Wechseljahre
- ❖ Hormonbalance
- ❖ prä- und postnatal
- ❖ Brustgesundheit

2/ Yoga für Männer

3/ Yoga für Senioren

- ❖ Hier ist es besonders wichtig, Gegenanzeigen zu beachten und den Gesundheitszustand der Schüler*innen zu kennen
- ❖ Ziehe in Betracht, Yoga auf dem Stuhl zu unterrichten bzw. Stühle anzubieten

4) Yoga auf dem Stuhl

- ❖ als BusinessYoga
- ❖ für Menschen mit Behinderung
- ❖ für Senioren

5) Yoga für Sportler (ausgleichende Bewegungen & Dehnung)

- ❖ Läufer
- ❖ Kletterer
- ❖ Surfer
- ❖ Radfahrer
- ❖ Ruderer
- ❖ **beachte:** erfahrungsgemäß ist den Sportlern ihr Sport wichtiger als Deine Ziele beim Yoga, wie z.B. Beweglichkeit oder der perfekte Kopfstand. Sport bringt meist einseitige Körperbeanspruchung mit sich. Darunter leidet evtl. die Beweglichkeit. Passe Deine Anforderung für diese Zielgruppe dementsprechend an, damit der Spaß bleibt!

6) Yoga für Anfänger

- ❖ Basics mit vielen Erklärungen
- ❖ als Intensivworkshop oder mehrwöchigen Kurs anbieten mit der Möglichkeit, in andere, laufende Kurse einzusteigen

7) Yoga für Fortgeschrittene

- ❖ neue / fortgeschrittene Asanas samt ausführlichen Vorübungen, ohne den Anspruch zu haben, diese herausfordernden Asanas einnehmen zu können. Es gibt auch physische Begrenzungen. Das „Hinarbeiten auf“ steht im Vordergrund.
- ❖ Pranayama, Bhandas und [Meditation](#)
- ❖ Adjustments

8) Schreibtisch- und Businessyoga

- ❖ evtl. angepasst an Businesskleidung und ohne Matte
- ❖ angepasst an die Bedürfnisse von Schreibtischtätern u. gestressten Menschen

9) Yoga für den [Neubeginn / Jahresbeginn](#)

10) Detox / Apana / Frühling

11) Hüfte / [Loslassen](#) / [Jahresende](#)

12) Chakrenreise

- ❖ alle in einer Klasse oder in aufeinander folgenden Klassen
- ❖ auch bei Fokus auf ein Chakra: immer Balance zwischen allen Chakren herstellen

13) Yoga zum Ausgleich von [Yin&Yang](#)

14) Yoga für die ayurvedischen Doshas

15) Yoga für die 10 Körper

16) Yoga für die Koshas

17) 5-Elemente-Yoga

18) Yoga für Konzentration & Erdung

19) Handgelenk schonende Klasse

- 20) Yoga für Rücken & Wirbelsäule
 - ❖ Kraft & Beweglichkeit
- 21) Yoga für Meridiane
- 22) Yoga für die Faszien
- 23) Yoga mit anatomischem Fokus ([angewandte Yogaanatomie](#) / [Alignment](#))
- 24) PadaYoga (Pada = Fuß)
 - ❖ Füße in der richtigen Ausrichtung
 - ❖ Bewusstsein in die Füße: Erdung
 - ❖ aktive Füße
 - ❖ Balance
- 25) Schultern, Nacken & Kiefer
- 26) Restoratives Yoga
 - ❖ bei Erschöpfung / BurnOut
 - ❖ bei / nach Krankheiten (Achtung: Gegenanzeigen!)
- 27) CardiYoga für Kondition
- 28) Yoga für ein entspanntes / ausgeglichenes [Nervensystem](#)
- 29) Sonnengrußvariationen
 - ❖ klassisch
 - ❖ kreativ
 - ❖ schnell
 - ❖ langsam
 - ❖ Mondgrüße
 - ❖ 108 Sonnengrüße
 - ❖ Schultergruß
 - ❖ Dragondance
 - ❖ Mandala-Sonnengruß
 - ❖ Sonnengruß nach Krishnamachariya
- 30) Die Pawanmuktasana-Serien des HathaYoga
- 31) Yoga bei [Unruhe und Schlaflosigkeit](#)
- 32) Yoga & YogaNidra
- 33) Yoga für [Gewichtsreduktion](#) & [Darmgesundheit](#)
- 34) Yoga für das [Immunsystem](#)
- 35) Yoga bei [Ängsten](#) und für [Lebensfreude](#)
- 36) Yoga für emotionale und innere Stabilität
- 37) Yoga gegen [Stress](#) und für [Entspannung](#)
- 38) Yoga für Resilienz auf allen Ebenen
- 39) Yoga für den Lebensnerv & Vitalität (PranaYoga)
- 40) Yoga bei Prokrastination

- 41) Yoga für die Aura, Strahlkraft & Abgrenzungsfähigkeit
- 42) Yoga für Authentizität & Stärkung des [Wahren Selbst](#)
- 43) Yogasanas & [Yogaphilosophie](#)
 - ❖ Anregungen aus dem Yogasutra oder der Bhagavat Ghita in die Yogapraxis integrieren
- 44) Yoga & Gottheiten
 - ❖ viele hinduistische Gottheiten haben ihre eigenen Asanas und spirituelle Botschaften
- 45) Yoga & [Mantras](#)
- 46) Yoga & Mudras
- 47) Yoga & Achtsamkeit
- 48) Yoga & [Pranayama](#) (Anfänger bis Fortgeschrittene)
- 49) Yoga mit Schwerpunkt Bandhas

Möchtest Du mit Deinen Yoga- oder sonstigen Kursideen auch online durchstarten? Professionelle Hilfe beim Aufbau Deines OnlineBusiness bekommst Du von Jyotima Flak. Ihr Motto ist: „Sei ein Leuchtturm, kein Teelicht!“ – eine klare Ansage =)
Hier sind einige Mini-Kursempfehlungen:

- [Dein MiniKurs in 24 Stunden! \(Online-Kurs\)](#)
- [Dein MiniKurs in 24 Stunden! \(eBook\)](#)
- [150 Ideen für Hochformatvideos](#)
- [Die 12 Archetypen im SocialMedia](#)
- [365 Beitragsideen im SocialMedia](#)