Stundenthema: Stehhaltungen
Name: Frieder Freiundfröhlich

| **Phase** | **Zeit** | **Thema** | **(Teil-)Ziele** | **Inhalte** | **Materialien/Hilfsmittel**  | **Bemerkungen/ Organisationsform** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Anfang** | 5 min. | 3x OMMantra | Gemeinsamer Beginn und Raumschaffen, Alltag bewusst abschliessen, kleiner Talk, Thema Standfestigkeit | Im Sitzen ankommen,Körper spüren, Vibrationdes Mantras spüren | Kissen | Im Sitzen auf der Matte |
| **Mobilisation** | 5 min. | Ankommen,Mobilisierung WSAktivierung KM | Wahrnehmung nach innen lenken | Katze - KuhWirbelsäulendrehung aus Vierfüsser | evtl Decke unter Knie | Vierfüsser |
| **Aufwärmen** | 5 min | Ujjayi AtemKreislauf anregen | Körper aktivieren | leichter Sonnengruss |  |  |
| **Schwerpunkt/ Hauptteil** | 20 min | Stehhaltungen | Hüfte öffnen, Kraft und Ausdauer, Balance |  Krieger i, Krieger 2, Trikonasana,Garudasana, BaumGegrätschte VorbeugeGenauere Hüftausrichtung, evtl Hinweis auf Balance und Verwurzelung, spielerische Balanceübung mit Kopf drehen | evtl Block | Demonstration Baum und Garudasana |
| **Ausklang/ Cool down** | 10 min | RückbeugenVorbeugen | Kräftigung RMDehnung Beinrückseite | Kind, Shalabhasana, KobraBoot, Sitzende DrehungGanze Vorbeuge und Halbe Vorbeuge |  evtl Gurt, Decke |  |
| **Abschluss** | 5 min.2 min  | Endentspannung3x OM Mantra | Ritueller Abschluss | Aufrechter Sitz, Hände in Namaste | Decken etc. |  |