Stundenthema: Stehhaltungen   
Name: Frieder Freiundfröhlich

| **Phase** | **Zeit** | **Thema** | **(Teil-)Ziele** | **Inhalte** | **Materialien/Hilfsmittel** | **Bemerkungen/ Organisationsform** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Anfang** | 5 min. | 3x OM  Mantra | Gemeinsamer Beginn und Raum  schaffen, Alltag bewusst abschliessen, kleiner Talk, Thema Standfestigkeit | Im Sitzen ankommen,  Körper spüren, Vibration  des Mantras spüren | Kissen | Im Sitzen auf der Matte |
| **Mobilisation** | 5 min. | Ankommen, Mobilisierung WS Aktivierung KM | Wahrnehmung nach innen lenken | Katze - Kuh  Wirbelsäulendrehung aus Vierfüsser | evtl Decke unter Knie | Vierfüsser |
| **Aufwärmen** | 5 min | Ujjayi Atem  Kreislauf anregen | Körper aktivieren | leichter Sonnengruss |  |  |
| **Schwerpunkt/ Hauptteil** | 20 min | Stehhaltungen | Hüfte öffnen, Kraft und Ausdauer, Balance | Krieger i, Krieger 2, Trikonasana,Garudasana, Baum  Gegrätschte Vorbeuge  Genauere Hüftausrichtung, evtl Hinweis auf Balance und Verwurzelung, spielerische Balanceübung mit Kopf drehen | evtl Block | Demonstration Baum und Garudasana |
| **Ausklang/ Cool down** | 10 min | Rückbeugen  Vorbeugen | Kräftigung RM  Dehnung Beinrückseite | Kind, Shalabhasana, Kobra  Boot, Sitzende Drehung  Ganze Vorbeuge und Halbe Vorbeuge | evtl Gurt, Decke |  |
| **Abschluss** | 5 min.  2 min | Endentspannung  3x OM Mantra | Ritueller Abschluss | Aufrechter Sitz, Hände in Namaste | Decken etc. |  |