

MAREN BRAND UND CHRISTINA LOBE

# YOGA LEHREN

Die sieben  
Schlüssel für  
einen guten  
Yogaunterricht

 THESEUS

# Inhalt

Vorwort von Young-Ho Kim	12
Einleitung	15
Der Sitz des Lehrers	33
Der erste Schlüssel: <i>Sankalpa</i> – deine Intention als YogalehrerIn	44
Dein <i>Dharma</i>	54
Deine persönliche Botschaft finden	58
Der zweite Schlüssel: <i>Hridaya</i> – das (Herz-)Thema im Yogaunterricht	64
Bhavana: Kontemplation ist alles	69
Ein Thema finden und vermitteln	71
Meditation unterrichten	95
Der dritte Schlüssel: <i>Matrika</i> – Stimme und Sprache im Yoga	104
Qualitäten einer authentischen Stimme und Sprache	111
Deine Stimme und Sprache verfeinern	115

Der vierte Schlüssel:  
*Vinyasa-Krama* – die sinnvolle Abfolge von Stellungen **122**

Bedeutung von *Asana* **125**  
Sequencing – Abfolgen gestalten **127**  
Schlüsselprinzipien und Phasen einer Klasse **133**  
Stellungskategorien und Peak-Positionen **136**

Der fünfte Schlüssel:  
*Sharira* – das Verständnis von Ausrichtung **154**

Einige wichtige Prinzipien der Ausrichtung **157**  
Die Kunst der Berührung: „Hands-On“ und manuelle Ausrichtung **164**  
Das Tempo einer Klasse **172**

Der sechste Schlüssel:  
*Sadhana* – die eigene Praxis kultivieren **174**

Tagesablauf für die eigene Praxis **183**  
Der Aufbau eines Altars: Schaffe einen heiligen Ort bei dir zu Hause **187**

Der siebte Schlüssel:  
*Sat-Chit-Ananda* – Selbstfürsorge **190**

In die Balance kommen **195**  
Deinen Rhythmus finden **198**  
Der Körper ist dein Tempel **199**  
Der Einfluss der Natur **203**

Nachgefragt: Interviews mit YogalehrerInnen **212**

Dank **235**

---

Om. Mögen wir uns beschützen,  
Lehrer und Schüler.

Mögen wir das Glück der  
Freiheit genießen.

Mögen wir gemeinsam mit großer  
Energie arbeiten.

Mögen wir konzentriert lernen.

Mögen wir liebevoll  
miteinander umgehen.

Om. Frieden, Frieden, Frieden.

---

---

Om Saha Navavatu  
Saha Nau Bhunaktu  
Saha Viryam Karavavahai  
Tejas Vina Vadhi Tamastu  
Ma Vidvishavahai  
Om Shanti Shanti Shanti

---

# Einleitung

---

**E**ine gute Yogastunde ist wie ein Kunstwerk. Als Yogalehrer sind wir Künstler und erschaffen immer wieder aufs Neue die Möglichkeit einer einzigartigen Erfahrung für den Yogaschüler. Im Idealfall können wir mit unserem Yoga die Herzen unserer YogaschülerInnen erreichen und einen positiven und hilfreichen Beitrag für ihr Leben leisten. Neben einer guten Vorbereitung und einer durchdachten Komposition bedarf es für jede gelungene Yogastunde auch der Spontanität, des Einfühlungsvermögens und der Kreativität.

Es ist vor allem unsere eigene Yogaerfahrung und regelmäßige Praxis, die uns dazu befähigt, gezielt auf die Yogaschüler einzugehen und ihnen einen inspirierenden Yogaunterricht anzubieten. Wenn du den Weg der Yogalehrerin bzw. des Yogalehrers einschlagen möchtest, bedeutet das ein lebenslanges Lernen, Praktizieren und Studieren. Der Yogaweg ist ein Lebensweg. Die Yogalehrerausbildung ist erst der Beginn dieses Weges. Mit diesem Arbeits- und Praxisbuch möchten wir YogalehrerInnen Wege aufzeigen, kreativ mit all dem umzugehen, was sie in ihrer Ausbildung und auf ihrem Weg gelernt haben, und all das für ihren Unterricht zu nutzen, was ihnen am Herzen liegt. Wir geben dir die – aus unserer Sicht – sieben wichtigsten Schlüssel an die Hand, die dich darin unterstützen, einen rundum gelungenen Yogaunterricht anzubieten. Wir wollen dich ermutigen, deinen ganz eigenen, individuellen Weg zu finden, die eigene Stimme zu entwickeln und beim Unterrichten vollkommen authentisch zu sein. Selbstreflexion ist dafür eine der Eigenschaften, die uns als YogalehrerInnen dazu führt, unseren Yogaunterricht immer wieder zu verfeinern und zu vertiefen. So wird jede Yogastunde zu einem Kunstwerk.

YOGA LEHREN



## EINLEITUNG

Nimm dir immer wieder Zeit zu reflektieren, wo du gerade stehst. Nimm dir Zeit, um dich daran zu erinnern, warum du ursprünglich mit Yoga begonnen hast und was deine Motivation ist, Yoga zu lehren. Verfeinere deinen Yogaunterricht nach und nach. Habe auf diesem Weg Geduld und Vertrauen. Yoga ist wie gesagt ein Lebensweg und wächst mit jeder neuen Erfahrung. Habe keine Angst, dich so zu zeigen, wie du bist. Lehre, was du selbst erfahren und erlebt hast. Alles intellektuelle Verstehen ist begrenzt. Sei hungrig nach Weisheit. Habe Vertrauen in dich selbst, in dein eigenes Licht und deinen Weg als YogalehrerIn. Ist das Licht des Yoga einmal angezündet, erlischt es nie wieder. Je intensiver man übt, desto heller leuchtet die Flamme. Je mehr du unterrichtest, umso mehr überträgst du diese Flamme. Yoga weiterzugeben ist ein Geschenk und eine Ehre.

Wir verbeugen uns vor allen LehrerInnen, die uns auf unserem Yogaweg begleitet haben, uns weiterhin inspirieren, als Vorbild dienen und als MentorInnen für uns da sind. Wir verbeugen uns vor all unseren SchülerInnen, ihrer Bereitschaft und Offenheit, den Yogaweg mit uns zu gehen, und dass sie damit selbst wichtige LehrerInnen für uns sind.

### **Wir verneigen uns vor dir und deiner Reise als YogalehrerIn.**

**Namaste,  
Maren und Christina**

**Anmerkung:**

Auch wenn es für die Lesbarkeit vielleicht ungewöhnlich ist, haben wir uns aus Gründen der Gleichberechtigung nach längerem Ausprobieren und Überlegen dazu entschieden, in diesem Buch hauptsächlich von „LehrerInnen“ und „SchülerInnen“ und nur hin und wieder von „Lehrern“ und „Schülern“ zu sprechen.

Herzlichen Dank für euer Verständnis!



YOGA LEHREN



### Christina Lobe

#### Was dient dir als Inspirationsquelle für deinen Yogaunterricht?

Das Leben, alles, was mich umgibt und ich erfahre, ist Quelle der Inspiration. Zusätzlich Bücher und Schriften, meine Lehrer, Familie und Freunde, Reisen und Rückzug. Die eigene *Asana*- und Meditationspraxis ist für mich essenziell, um mich inspiriert zu fühlen. Für mich sind das „Türöffner“ zum eigenen Herzen, die ich nutze, um die Verbundenheit von und mit allem zu erleben und im Bewusstsein zu bleiben.

#### Warum bist du Yogalehrerin geworden?

Es hat sich einfach richtig angefühlt. Mein damaliger Job hat mich nicht erfüllt; doch das, was mich erfüllt hat, waren die Yogaklassen, die ich fast täglich besuchte. Um mehr über Yoga zu lernen und meine eigenen Erfahrungen zu vertiefen, begann ich die Ausbildung. Und damit war eigentlich alles klar. Ich wollte mich nicht mehr nebenbei mit Yoga beschäftigen. Yoga wurde zu meinem Lebensmittelpunkt, meiner Lebenseinstellung und meinem Beruf.

#### Kannst du dich an deine erste Yogastunde erinnern, die du unterrichtet hast? Ist es dir schwer-/leichtgefallen? Wie hast du dich danach gefühlt?

Ich muss gestehen, dass ich sehr aufgeregt und nervös war. Doch nach den ersten 10 Minuten ging es besser, und ich konnte neben der Nervosität auch die Verbindung spüren. Die Verbindung mit den anderen, dem gemeinsamen Atem und der Energie, die einen durchströmt, wenn man den „Sitz des Lehrers“ einnimmt und zulässt. Es dauerte ca. ein Jahr, bis sich das Lampenfieber gelegt hat. Ich wusste jedoch, dass es das ist, was ich machen möchte. Und ich sagte mir: Solange Teilnehmer in meine Klassen kommen, werde ich mein Bestes tun, um das Yoga, so wie ich es verstehe und liebe, zu vermitteln.

”

Wie lautet dein persönlicher *Sankalpa*  
für dich als Yogalehrerin?

Erweitere dein Bewusstsein  
und befreie dein Herz.

“

### **Wie hat sich dein Yogaunterricht im Laufe der Jahre verändert?**

Ich denke, dass junge Lehrer, so wie auch ich eine junge Lehrerin war (oder immer noch bin), sich zu Beginn sehr an Strukturen oder ihren eigenen LehrerInnen orientieren. Durch die eigene Praxis, den Zuwachs an eigener Erfahrung als Praktizierende und Lehrerin veränderte sich der Unterricht automatisch. Aufgrund all der Informationen und Beobachtungen im Laufe der Jahre, glaube ich noch besser auf die Schüler eingehen zu können. Meine Sprache ist präziser, die Balance zwischen Kraftvollem und Sanftem harmonischer geworden, insgesamt hat sich alles verfeinern dürfen. Die eigene jahrelange Praxis erweitert das Bewusstsein, meine persönliche Energie ist stärker und stabiler, das gibt die Sicherheit, noch klarer zu sein, direkter und zugleich subtiler.

### **Was willst du angehenden oder neuen YogalehrerInnen aus deiner Erfahrung gerne für ihren Weg mitgeben?**

Neben dem, was sie an Strukturen lernen, ist die eigene Erfahrung die Quelle ihres Unterrichts. Yoga kann nicht konsumiert werden, um damit ein besserer Lehrer zu werden. Ein essenzieller Schlüssel ist, den Zugang zu finden zu der inneren Verbundenheit oder Weisheit oder dem Bewusstsein, wie auch immer wir das nennen wollen. Neben den Einflüssen aus dem Außen gilt es, den eigenen „inneren Lehrer“ zu finden. Alles, was wir tief empfunden und erlebt haben in unserer Praxis, ist Inspiration für andere bzw. die SchülerInnen. Vertrau also auf deine Erfahrungen und lebe so, dass du Erfahrungen bewusst wahrnehmen kannst.

### **Welche Aspekte magst du am Unterrichten am meisten? Was empfindest du als herausfordernd am Beruf des Yogalehrers?**

Ich liebe es, mich mit den Inhalten des Yoga zu beschäftigen, Klassen oder Workshops zu konzipieren, immer wieder zu kontemplieren, was heute das Richtige für die SchülerInnen sein könnte. Während der Ausbildungen finde ich es fantastisch, zu beobachten, wie die angehenden LehrerInnen ihren Weg finden, und es ist eine Ehre, sie dabei unterstützen zu können, ihre eigene Stärke und Stimme als YogalehrerInnen zu finden.

Was mir schwerer fällt, ist die Organisation drum herum – von der Steuer, über Preisgestaltung bis hin zum Sichtbarmachen der eigenen Person. Also all das, was nicht unmittelbar den Yoga betrifft, aber wichtig ist, um ihn in dieser Welt leben und weitergeben zu können.

**Wie sieht deine Selbstfürsorge aus? Was hast du für „Selfcare-Rituale“?**

Hier habe ich einiges lernen dürfen im Laufe der letzten Jahre. Denn so gerne ich auch Mutter bin und Yoga unterrichte, geht das nur so lange gut, solange ich in meiner Kraft und Energie bleibe. Mittlerweile habe ich einen guten Rhythmus für mich gefunden. In den unterrichtsinintensiven Zeiten nähere ich mich mit ausreichend Schlaf, regelmäßigem Essen, Sauna oder Massagen und der eigenen Praxis. Zeiten, in denen ich alleine sein kann, sind für mich essenziell und daher organisiere ich mir diese gezielt in meinen Kalender. Grundsätzlich überprüfe ich für mich regelmäßig, was mir Kraft gibt und was sie mir raubt, und richte danach meine Selbstfürsorge aus.

**Wenn du auf die Matte gehst: Was übst du dann? Wie oft stehst du auf der Yogamatte?**

Egal, wo ich gerade bin, ob zu Hause in Berlin oder unterwegs, gehört zu meiner Praxis Meditation und *Asana*. Mal länger, mal kürzer; mal kraftvoll und präzise, mal sanft und fließend, je nach Gegebenheit, Körperbedürfnis und Zeit. Meine Praxis ist für mich ein inneres „Ein-Checken“ und Bewusstwerdung. Dazu besuche ich nach wie vor gerne Klassen und Workshops und liebe Weiterbildungen.

**Was sind/waren deine Ängste beim Yogaunterrichten?**

Nicht gut genug zu sein. Mittlerweile gibt mir meine Praxis und Erfahrung so viel Halt und Vertrauen, dass sich diese Angst nicht mehr sehr oft zeigt. Wenn ich stabil bin in meiner Energie und vertrauensvoll in der Anbindung an das Bewusstsein, dann gibt es keine Ängste mehr.

**Was ist deine größte Herausforderung am Yogalehrer-Dasein?**

Ich kann mein Yogalehrer-Dasein nicht unbedingt trennen von meinem Dasein als Privatperson. Yoga ist überall in meinem Leben und durchdringt es. Das Leben fordert mich genauso wie jeden anderen. All den Herausforderungen, die auf mich zukommen, im Gegenzug mit Vertrauen und yogischem Herzen zu begegnen, ist wohl die größte Herausforderung im Leben.

### **Wobei hättest du dir gerade am Anfang mehr Unterstützung gewünscht?**

Für mich war alles okay, so wie es war. Denn ich bin davon überzeugt, dass es genauso gekommen ist, wie es richtig für mich ist, mit den Lehrstücken, die mich zu der Lehrerin gemacht haben, die ich heute bin und sein soll. Eine Sache, die ich jedoch sehr wichtig finde, ist der Austausch! Austausch mit dem eigenen Lehrer, mit Kollegen und Freunden. Das war für mich sehr wichtig, und nach dem Feedback, das ich heute bekomme, sind viele junge LehrerInnen zu sehr auf sich alleine gestellt und haben zu wenig davon. Yoga ist auch das Verbinden unter- und miteinander. Das stützt gerade am Anfang ganz besonders.

### **Welcher Schlüssel ist deiner Meinung nach der wichtigste für einen guten und erfolgreichen Yogaunterricht?**

Yoga ist ein Zusammenspiel von sehr vielen Aspekten. Da sind zum einen die sieben Schlüssel, die wir im Buch erläutern und von denen jeder einzelne weiter vertieft werden kann. Dazu kommen die persönlichen Erfahrungen und was uns das Leben gelehrt hat. Das Miteinander all unserer Gegensätze und Erfahrungen, von Innen und Außen, von Materiellem und Spirituellem kreieren letztendlich deinen Yogaunterricht.

Das Allerwichtigste für mich persönlich ist, dass das, was ich mache, mir Spaß macht. Ich liebe es, Yoga zu praktizieren und zu unterrichten, und diese Liebe ist der stärkste Antrieb.



YOGA LEHREN



### Maren Brand

#### Was dient dir als Inspirationsquelle für deinen Yogaunterricht?

Yoga ist für mich nicht nur ein Bestandteil meines Lebens, es ist mein Leben. Wenn ich auf meinem Weg bleibe, fügt sich auch alles andere. Yoga schenkt mir dieses tiefe Vertrauen ins Leben. Und so ist das Leben an sich die größte Inspirationsquelle für mich, Begegnungen und Gespräche mit anderen Menschen, Bücher, Musik und Filme ...

Durch meine langen Reisen und intensiven Studienzeiten in Asien und Lateinamerika kann ich aus einem reichen Fundus an Themen für Yogaklassen, Workshops und Retreats schöpfen. Außerdem dient mir meine eigene Praxis als große Inspirationsquelle.

#### Warum bist du Yogalehrerin geworden?

Als ich mit Yoga begonnen habe, war es für mich „Liebe auf den ersten Blick“. Ziemlich schnell wusste ich, dass ich da einen ganz besonderen Schatz gefunden hatte. Bereits die erste Yogapraxis fühlte sich so vertraut an, als hätte ich schon immer Yoga gemacht. Die Praxis wurde schnell zu einem täglichen Ritual. Yoga hat mich darin unterstützt, in Harmonie mit meiner Skoliose zu leben, und hat mir einen Weg zu innerem Frieden gezeigt. Mit dem Herzenswunsch, mehr über Yoga, Meditation und Körperarbeit zu erfahren, machte ich mich auf den Weg nach Asien. Dort besuchte ich Klöster und Ashrams, wo ich Schweigemeditation praktizierte. In Thailand und Indien lernte ich ganz unterschiedliche Yogalehrer und Yogastile kennen. Da ich sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene so viel aus diesem intensiven Eintauchen in die Welt des Yoga mitgenommen habe, war ziemlich schnell klar, dass ich meine Leidenschaft fürs Yoga weitergeben möchte. Da war so ein tiefes Wissen, dass die Suche nach meiner Bestimmung endlich aufgehört hat; ich hatte das Gefühl, angekommen zu sein. Rückblickend kann ich sagen, dass mich mein ganzes Leben dahin geführt und darauf vorbereitet hat, Yoga zu unterrichten.



”

Wie lautet dein persönlicher *Sankalpa*  
für dich als Yogalehrerin?

*Raising the light.*

MEHR LIGHT IN DIE WELT BRINGEN.

“

### **Kannst du dich an deine erste Yogastunde erinnern, die du unterrichtet hast? Ist es dir schwer-/leichtgefallen? Wie hast du dich danach gefühlt?**

Yoga zu praktizieren und Yoga zu unterrichten sind zwei verschiedene Paar Stiefel. Während ich mich in meiner eigenen Yogapraxis vom ersten Augenblick an vollkommen zu Hause gefühlt habe, hat es beim Unterrichten tatsächlich etwas länger gedauert, bis ich das Gefühl hatte, in meinem Element zu sein. Die ersten Yogastunden (vor allem die während der Yogalehrerausbildung) sind mir unglaublich schwergefallen: Wie finde ich die richtigen Worte für das, was ich fühle? Wie drücke ich mich verständlich aus, sodass die SchülerInnen mich verstehen? Wie sage ich eine Position an? Obwohl ich den großen Wunsch verspürte, meine Yogaerfahrungen zu teilen, war gerade das Teilen und Mitteilen am Anfang genau das, was mir schwergefallen ist. Das hat mich zunächst enttäuscht, bis ich akzeptiert habe, dass es diese Zeit braucht, um das Unterrichten als Handwerk zu erlernen.

### **Wie hat sich dein Yogaunterricht im Laufe der Jahre verändert?**

Anfangs habe ich mich sehr stark an all die wunderbaren Prinzipien gehalten, die ich in meiner ersten Anusara-Yogalehrerausbildung gelernt habe. Sie sind auch nach wie vor das Fundament für meinen Yogaunterricht. Im Laufe der Jahre bin ich jedoch viel freier geworden, was meinen Yogastil angeht. Die tiefe Erfahrung, sich voll und ganz zu spüren mit all dem, was man mit auf die Matte bringt, steht für mich mehr im Vordergrund, als einen bestimmten Stil zu unterrichten. Yoga ist ein Prozess, sich selbst immer näherzukommen und ganzheitlicher zu leben. Das zu vermitteln, mit all dem, was mir persönlich gerade auf meinem Weg begegnet, liegt mir besonders am Herzen. Insgesamt bin ich in meinem Yogaunterricht immer klarer geworden und erlaube mehr Tiefe.

### **Was willst du angehenden oder neuen YogalehrerInnen aus deiner Erfahrung gerne für ihren Weg mitgeben?**

Meine Empfehlung ist, sich auf dem Weg zum Yogalehrer Zeit zu lassen. Die Yogalehrerausbildung an sich macht noch keinen guten Yogalehrer aus dir. Es ist so wertvoll, SchülerIn zu sein, bei unterschiedlichen LehrerInnen intensiv zu praktizieren, zu studieren und verschiedene Erfahrungen zu sammeln. Es ist sinnvoll, diverse Yogastile kennenzulernen und so mehr und mehr zu dem zu finden, wie und was man selbst gerne unterrichten möchte. UND: Nur wenn wir als YogalehrerInnen in unserer eigenen Praxis gut verankert sind und uns weiterhin auch als SchülerInnen sehen, können wir auch inspirierend unterrichten.

**Welche Aspekte magst du am Unterrichten am meisten? Was empfindest du als herausfordernd am Beruf des Yogalehrers?**

Zu wissen, dass ich mit dem, was ich tue, das Leben von Menschen bereichern kann, ist unglaublich wertvoll. Es ist eine große Freude, Transformation und Wachstum bei den YogaschülerInnen zu sehen. Am Beruf des Yogalehrers schätze ich besonders die Verbindungen: mit Menschen zu arbeiten und sie zusammenzubringen; mit Worten und Sprache zu spielen; Körper und Geist zu verknüpfen; mit Verstand und Herz Yogaklassen, Workshops und Retreats an kraftvollen Orten zu gestalten. Der Beruf des Yogalehrers ist sehr abwechslungsreich, vielschichtig und kreativ, was mir sehr entgegenkommt. Herausfordernd ist, dass wir immer dann arbeiten, wenn alle anderen frei haben, also häufig abends und am Wochenende.

**Wie sieht deine Selbstfürsorge aus? Was hast du für „Selfcare-Rituale“?**

Das wichtigste Selfcare-Ritual ist für mich neben meiner eigenen Yoga- und Meditationspraxis, auf die Stimme meines Herzens und den Ruf meiner Seele zu hören. Um Körper und Geist zu nähren, gehe ich regelmäßig zur Massage, zur osteopathischen Behandlung, in die Sauna und zu einem Coach. In meinem Alltag nutze ich außerdem die Kraft von reinen ätherischen Ölen, um in meiner Kraft zu bleiben.

**Wenn du auf die Matte gehst: Was übst du dann? Wie oft stehst du auf der Yogamatte?**

Meine eigene Praxis sieht jeden Tag anders aus, je nachdem wie viel Zeit ich mir dafür nehmen kann. Mindestens zweimal pro Woche versuche ich eine lange Praxis einzuplanen. An vielen Tagen sind es eher 30 Minuten. Da ich von den ayurvedischen Konstitutionstypen meiner Natur nach viel Luft (*Vata*) und Feuer (*Pitta*) habe, wähle ich zum Ausgleich gerne eine erdende und beruhigende Praxis. Wichtiger Bestandteil sind neben der *Asana*-Praxis für mich vor allem auch die Stille, Meditation, Yoga Nidra und Calligraphy Yoga. Mantren zu singen und Harmonium zu spielen sind ebenfalls Teil meiner Yogapraxis.

### **Was sind/waren deine Ängste beim Yogaunterrichten?**

Am Anfang hatte ich Angst, mich so zu zeigen, wie ich bin, in meiner Kraft und meiner Sanftheit. Vielleicht hatte ich auch Angst, dass ich mit den Themen, die mir wichtig sind, als „zu spirituell“ abgestempelt werde. Da musste ich mehr Selbstvertrauen gewinnen. Mittlerweile habe ich keine Angst mehr beim Yogaunterrichten, sondern genieße es sehr, immer wieder aufs Neue diesen heilig-mystischen Raum zu betreten und zu halten, der beim Yoga entsteht.

### **Was ist deine größte Herausforderung am Yogalehrer-Dasein?**

Mich nicht zu vergleichen und einfach bei mir und meinem Weg zu bleiben. Mir selbst Pausen zu gönnen und bewusst „Feierabend“ zu machen. Das Unterrichten und alles, was damit einhergeht, ist eine große Leidenschaft für mich, sodass ich manchmal gar nicht aufhören will zu „arbeiten“. Immer wieder die Balance zu finden zwischen der eigenen Praxis, der Zeit für mich selbst und der Zeit, um für SchülerInnen da zu sein, kann herausfordern.

### **Wobei hättest du dir gerade am Anfang mehr Unterstützung gewünscht?**

Da es mir am Anfang sehr schwergefallen ist, all die gesammelten Yogaerfahrungen rauszulassen, die in mir wohnten, hätte ich mir zu Beginn meines Weges mehr Ermutigung gewünscht.

### **Welcher Schlüssel ist deiner Meinung nach der wichtigste für einen guten und erfolgreichen Yogaunterricht?**

Neben einer unermüdlichen Begeisterung und Leidenschaft für das weite Feld des Yoga empfinde ich alle sieben Schlüssel, die wir im Buch vorstellen, als wesentlich für einen guten Yogaunterricht. Letztendlich ist das Wichtigste, dass sich der Yogalehrer in seinem ganzen Auftreten authentisch zeigt, keine Yogalehrer-Maske aufsetzt und für Yoga brennt.

## Wie du dieses Buch am besten nutzt

Um für dich den größten Nutzen aus dem Buch zu ziehen und deinen Yogaunterricht mithilfe der sieben Schlüssel zu verfeinern, empfehlen wir, dass du die Übungen machst, die wir systematisch für dich herausgearbeitet haben und die du innerhalb oder am Ende eines jeden Kapitels findest. Du kannst die einzelnen Kapitel erst einmal lesen, bevor du die Übungen dann zu einem späteren Zeitpunkt machst. Manche Übungen brauchen nicht viel Zeit, während du für andere etwas mehr Zeit einplanen solltest. Manche Übungen oder Methoden, die wir im Buch vorschlagen, kannst du anschließend auch in deinen Alltag integrieren und regelmäßig immer wiederholen, um mehr Klarheit zu gewinnen und dich als YogalehrerIn weiterzuentwickeln und zu wachsen. Dabei wünschen wir dir viel Muße und Freude.

Notizbücher sind Gold wert für deinen Yogaunterricht. Wir blättern selbst immer wieder in unseren Notizbüchern der Yogalehrerausbildungen, die wir absolviert haben, und schreiben unsere Ideen, Gedanken, Sequenzen und auch Zitate in Notizbüchern auf. Wir empfehlen dir genau das: Halte all das fest, was dir auf deinem Weg wichtig und richtig erscheint und du vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt mit den SchülerInnen teilen möchtest. Beginne gerne parallel zum Lesen dieses Buches ein neues Notizbuch, welches sich speziell an dich als YogalehrerIn richtet. Wenn sich das für dich gut anfühlt, laden wir dich ein, direkt in dieses Buch zu schreiben und die Arbeitsblätter mit Leben zu füllen, getreu nach Voltaire: *„Die nützlichsten Bücher sind die, die den Leser anregen, sie zu ergänzen.“*

Dieses Buch ist angefüllt mit guten Gedanken, Inspirationen, Anregungen und lässt bewusst auch Freiraum. Es will dazu ermutigen, dein eigenes Leben und deine Yogapraxis sowie das Leben und die Yogaerfahrung von SchülerInnen reicher zu machen, durch das, was du unterrichtest, weitergibst, denkst, sagst und tust.