

Herbst Yogastunde

Dauer: ca.90-120 Minuten.

Mit dieser Yogastunde bietest du deinen TeilnehmerInnen die Möglichkeit ausgeglichen in den Herbst zu starten und sich bereit zu machen für die goldene kuschelig-kalte Jahreszeit. Hier findest du passende Texte die du in deine Yogastunde einbauen kannst, als auch thematisch passende Asanas, sowie Atemübung. Fühl dich eingeladen, die Stunde so umzuwandeln, dass sie dir und deinen TeilnehmerInnen entspricht.

Meine Yogastunde wurde mit Kristallklangschaalen begleitet, um noch mehr in die Tiefe zu gehen. Ich habe diese Stunde mit einer Anfangsentspannung begonnen und anschließend den folgenden Einleitungstext vorgelesen:

Einleitungstext in die Stunde

Der Übergang vom Sommer in den Herbst ist eine besondere Zeit. Die Natur zeigt uns, dass alles seinen Rhythmus hat: Die Fülle des Sommers darf nun geerntet werden, die Felder werden leerer, und gleichzeitig spüren wir die Einladung, uns mehr nach innen zu wenden.

Auch wir dürfen in dieser Zeit innehalten und uns bewusst machen, was in den letzten Wochen und Monaten in uns gewachsen ist. Welche Samen haben wir gesät? Welche Erfahrungen, Erlebnisse oder Erfolge sind gereift? Oft nehmen wir das, was wir geschafft haben, als selbstverständlich hin – doch heute wollen wir unsere Leistungen würdigen und die Früchte unserer Arbeit ernten.

Lass dir Zeit, dich innerlich auf das zu besinnen, was du dir schenken darfst. Vielleicht ist es Stolz, vielleicht Dankbarkeit, vielleicht ein Gefühl von Fülle oder Frieden. Alles, was sich zeigt, darf da sein.

Mit dieser Intention gehen wir in die Stunde: offen für das, was wir in uns tragen, und bereit, es wertzuschätzen und zu nähren

Atemübung

- **Wirkung:** Verbundenheit mit Erde und Ernte, Energiefluss spüren.

- **Anleitung:**

Setze dich bequem und aufrecht hin. Nutze ein Kissen wenn nötig, um die Rücken ohne Anstrengung gerade zu halten. Achte darauf, dass die Schultern entspannt sind, der Nacken lang und das Kinn leicht zur Brust fällt. Entspanne Augen, Augenbrauen und Stirn. Entspanne deinen Kiefer. Unter und Oberkiefer sind sanft voneinander gelöst.

Atme 4 Sekunden tief und gleichmäßig durch die Nase in die Bauch ein. Halte den Atem kurz und atme dann 6 Sekunden langsam und gleichmäßig aus. Wenn du Fortgeschritten bist verlängere die Ein- und Ausatemphase. Achte darauf, dass die Ausatmung länger ist als die Einatmung.

Mit jeder Einatmung stell dir vor, dass Energie aus der Erde durch deine Wurzeln in den Körper fließt. Mit jeder Ausatmung stell dir vor, dass du diese Energie zu den Früchten in deiner Baumkrone lenkst.

Schließe die Übung ab indem du deinen Atem frei fließen lässt und nachspürst.

- Diese Übung kann 3–5 Minuten ruhig und achtsam praktiziert werden.

Asanas

Folgende Asanas kannst du in der Reihenfolge praktizieren, sodass du eine schöne fließende sanfte Yogastunde hast.

- **Face Yoga** (Spannungen im Gesicht lösen, Offenheit und Leichtigkeit kultivieren)
- **Schütteln im Stehen** (alte Energien loslassen, Platz schaffen für Neues, Vitalität spüren)
- **Baum** (Balance zwischen Sommer-Energie und Herbst-Einkehr, Stabilität in der Übergangszeit)
- **Stehende Vorwärtsbeuge** (Hingabe, innere Einkehr, Loslassen von Überflüssigem)
- **Katze Kuh** (Beweglichkeit, Fluss zwischen Aktivität und Ruhe, Balance der Lebensenergie)
- **Nadelöhr im Vierfüßlerstand** (Spannungen in Schultern/Nacken lösen, Raum für innere Ruhe schaffen)
- **Stellung des Kindes** (Hingabe, Erdung, Loslassen von Anspannung)
- **Seitbeuge im Fernsensitz mit nach oben ausgestreckten Armen** (Seiten öffnen, Weite und Flexibilität im Körper wie im Geist fördern)
- **Schulterstand mit Kissen** (Perspektivwechsel, Reinigung, neue Klarheit für den nächsten Zyklus)
- **dynamische Schulterbrücke** (Herzraum öffnen, Vertrauen in die eigene Stärke spüren)
- **Happy Baby Pose** (Leichtigkeit, spielerische Freude, Verbundenheit mit der eigenen Lebenskraft)
- **Auf dem Rücken liegend Beine kreisen** (Blockaden in Becken und Hüften lösen, Fluss der Energie aktivieren)
- **Krokodilsübung** (Reinigung, Platz schaffen für Neues, Loslassen)
- **Fisch mit Kissen** (Herz öffnen, Empfangen, innere Fülle spüren)
- **Sitzende Vorwärtsbeuge** (Nach innen kehren, reflektieren, still werden)
- **Sphinx** (Herz öffnen, Stolz und Selbstanerkennung fühlen)
- **Drehsitz** (Entgiften, Altes loslassen, Beweglichkeit der Wirbelsäule stärken)
- **Banane** (seitliche Dehnung, Balance von Geben und Empfangen, Raum für neuen Atem)
- **Seestern** (Weite, Hingabe und Öffnung für die Fülle des

Lebens)

Im Anschluss folgte eine klassische Tiefenentspannung mit Sound Bath. Abgeschlossen wurde die Tiefenentspannung mit folgendem Text:

Inspirativer Text (z.B. am Ende einer Tiefenentspannung oder Meditation)

Vor dir liegt die Fülle deiner eigenen Schaffenskraft. Spüre, wie reich du bist, wenn du anerkennt, was entstanden ist. Die Früchte deiner Arbeit hängen sichtbar an deinem Baum. Jede einzelne trägt die Energie, die du hineingegeben hast – deine Kraft, deine Hingabe, deine Zeit. Jetzt ist der Moment gekommen, sie zu ernten. Mit Dankbarkeit darfst du annehmen, was durch dich gewachsen ist.

Und während du die Früchte dankbar aufnimmst, darf dein Baum leichter werden. Er entlässt das, was vollendet ist. Die Äste tragen nun keine Last mehr. Dein Baum steht aufrecht und frei – gestärkt von seinen Erfahrungen, genährt von seiner Ernte, bereit für den nächsten Zyklus, für das Neue, das kommen will.

So ruhst du in der Gewissheit: Du bist verwurzelt, du bist gewachsen, du bist bereit weiterzugehen – gestärkt und getragen von der Reise deines Lebens.

Ich beende meine Yogastunden immer mit einer Meditation. In dieser Stunde durfte während einer kurzen Abschlussmeditation nachgespürt werden. Als Goodie haben unsere TeilnehmerInnen einen kleinen Edelstein bekommen. Diesen durften sie bei der Abschlussmeditation in die Hände legen.

Abschließend nachspüren

Setze dich aufrecht und bequem hin. Schließe sanft deine Augen. Lasse die Schultern mit der Ausatmung sinken. Nacken lang, dein Kinn fällt leicht zur Brust. Tauche in die Rolle

des Beobachters. Spüre deinen Atem durch deinen Körper fließen. Nimm deinen Körper noch bewusst wahr. Wie fühlst du dich?

Lege deine Hände über dein Herz und würdige dich selbst: für deine Kraft, für deinen Weg, für das, was du in die Welt gebracht hast.

Spüre die Dankbarkeit für alles, was du gesät und geerntet hast.

Ätherische Öle passend zum Thema Herbst:

Du könntest die Öle als **Raumduft im Diffuser** nutzen oder am Ende in der Endentspannung 1 Tropfen (mit Trägeröl verdünnt!) in die Handflächen geben lassen, damit die Teilnehmenden den Duft bewusst einatmen.

Erdende & stabilisierende Öle:

- **Zedernholz** → vermittelt Stabilität, Verwurzelung, Sicherheit.
- **Sandelholz** → tiefe Erdung, innere Ruhe, spirituelle Öffnung.
- **Vetiver** → sehr erdend, beruhigt das Nervensystem, stärkt die Wurzeln.
- **Patchouli** → Bodenständigkeit, Ankommen im Körper, Loslassen.

Wärmende & herbstliche Öle:

- **Orange süß** → Lebensfreude, Dankbarkeit, Fülle spüren.
- **Mandarine** → Leichtigkeit und Wärme, schenkt Geborgenheit.
- **Zimt** → Wärme, innere Kraft, „Erntezeit“-Atmosphäre.
- **Ingwer** → Energie, Vitalität, innere Sonne.

Herzöffnende Öle:

- **Rose** → Selbstliebe, Würdigung, Herzöffnung.
- **Geranie** → Ausgleichend, fördert emotionale Balance.
- **Ylang-Ylang** → Verbindung zum Herzen, innere Freude.

Frische Klarheit (für den Übergang)

- **Salbei** → Reinigung, Loslassen alter Energien.
- **Rosmarin** → Klarheit, Kraft, Sammlung.

Empfohlene Mischungen für deine Stunde:

- **Erdung & Dankbarkeit:** Zedernholz + Orange + Sandelholz.
- **Herzöffnung & Würdigung:** Rose + Mandarine + Ylang-Ylang.
- **Loslassen & Neubeginn:** Salbei + Vetiver + Patchouli.

Hier findest du eine Fantasiereise zum Thema Herbst:

[Fantasiereise für Erwachsene: „Herbstzauber“](#)

Affirmationskarte zum Herbst:

Ein wunderschönes Extra für deine TeilnehmerInnen: eine zum Thema passende Affirmationskarte. Lade dir die Datei herunter, drucke die Karten auf dickeres A4 Papier und schneide sie anschließend aus.

[A4_Affirmationcards_printableHerunterladen](#)