

Reflexionsfragen für YogalehrerInnen

Rahmenbedingungen

- Wen möchte ich unterrichten? Wer soll meine Zielgruppe sein?
Was genau möchte ich für wen anbieten?
- Wo will ich unterrichten? Welche Vor- und Nachteile hat das jeweils?

Unterrichtsansagen/-gestaltung

- Was ist mir wichtig in meinem Unterricht? Wie unterrichte ich (asanaorientiert, philosophieorientiert, ...)?
- Wie "führe" ich sehr heterogene Gruppen?
Wie gestalte ich "all Level" bzw. "offene Klassen"? Worauf achte ich dabei?
- Hat meine Stunde ein Thema? Wenn ja, nenne ich es am Anfang und Ende (bzw. zwischendurch) der Stunde?
- Wenn meine Stunde kein Thema hat, was ist der rote Faden meiner Stunde?
Woran orientieren sich die SchülerInnen?
- Sind meine Ansagen klar und verständlich? Können die SchülerInnen in die Haltung kommen, ohne dass ich es vormache? Wie könnte ich meine Ansagen noch verständlicher machen?
- Nutze ich Musik in meinem Unterricht? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht? Wenn ja: Wie gezielt ist der Einsatz und die Musikauswahl?
- Gebe ich Hands on Adjustments? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?
- Wie gehe ich damit um, dass nicht jede/r angefasst werden möchte? Welche Möglichkeiten der Entscheidung biete ich hier an?
- Verwende ich Sanskrit Begriffe? Wenn ja, warum ist mir das wichtig? Wenn nein, warum nicht?
- Wenn ja: Wann und wie verwende ich Sanskrit Begriffe?

Reflexionsfragen für YogalehrerInnen

Auftreten/Präsenz

- Tendiere ich dazu vorne "auf der Matte zu kleben"? Was könnte mir helfen mich davon zu lösen?
- Ziehe ich "mein Ding" durch oder bin ich bei den SchülerInnen? Was bedeutet es für mich überhaupt „bei den SchülerInnen“ zu sein?
- Bin ich präsent? Was heißt für mich überhaupt „präsent“ sein?
- Wie trete ich mit den SchülerInnen in Kontakt? Wie baue ich z. B. vor dem Unterricht Verbindung auf? Wie hole ich die SchülerInnen ab?

Persönliche Weiterentwicklung

- Wer sind meine „yogischen“ Vorbilder? Warum?
- Habe ich eine regelmäßige Self-Practice bzw. besuche Yogastunden?
- Wobei oder worin finde ich Inspiration für meine Stunden?
- Was motiviert mich Yoga zu unterrichten?
Warum will ich überhaupt Yoga unterrichten?
- Was gibt mir Kraft und Energie am Unterrichten?
- Ist "stetige Weiterbildung" als LehrerIn für mich ein Thema? Was ist die nächste Fortbildung/Workshop, die/den ich besuchen werde?

Yoga ist nicht nur etwas, das auf der Matte passiert. Yoga ist ein Weg den ich gehe und eine Lebenshaltung, die ich kultiviere. Inwiefern habe ich mich schon mit relevanten Lebensthemen im Kontext von Yoga auseinander gesetzt (z. b. Body Positivity, Rassismus, etc.)?

- Was bedeutet für mich "Yoga ist für alle"? Inwiefern ist das in meinem Unterricht zu erkennen?
- Was bedeutet für mich "Yoga"? Wie definiere ich das für mich?

Reflexionsfragen für YogalehrerInnen

Persönliche Note

- Was kennzeichnet Deinen Unterricht? (z. B. bei Atmosphäre, Stundenaufbau, Asanaauswahl,...)
- Was unterscheidet Dich und Deinen Unterricht von anderen Yogalehrer*innen?
Was macht mich einzigartig?
- Warum sollten SchülerInnen in Deinen Unterricht kommen?
- Was soll für die SchülerInnen nach meiner Stunde anders sein?

Yoga Mentoring

Als erfahrene Yogalehrerin biete ich ein (Online-) Mentoring Programm an. Ich begleite Dich in den Anfängen Deiner Lehrtätigkeit.

Der Fokus liegt hier auf Profil- und Persönlichkeitsentwicklung.
Themen im Mentoringprozess können sein:

- Selbstbild-Fremdbild-Abgleich
- Stärken und Talente sichtbar machen
- Ziel- und Werteentwicklung
- Auftreten als Lehrer*in
- Akquise von Aufträgen/Jobs
- Stundengestaltung

Hallo, ich bin Mirijam!



Seit 2013 unterrichte ich Hatha- und Vinyasa Yoga in verschiedenen Organisationen und Einrichtungen.
Darüber hinaus unterrichte ich Business Yoga in Unternehmen.

Ich bin 500 Stunden ausgebildete Yogalehrerin -
200 Stunden Sivananda (Yoga Vidya, Deutschland),
300 Stunden Vinyasa und Yin (Trimurti Yoga, Indien).

Über die Jahre habe ich diverse Fortbildungen und Workshops besucht,
u. a. eine 1-jährige Fortbildung "Yoga und Psychotherapie", sowie die
Ausbildung zur Meditationslehrerin/-therapeutin am IEK, Berlin.