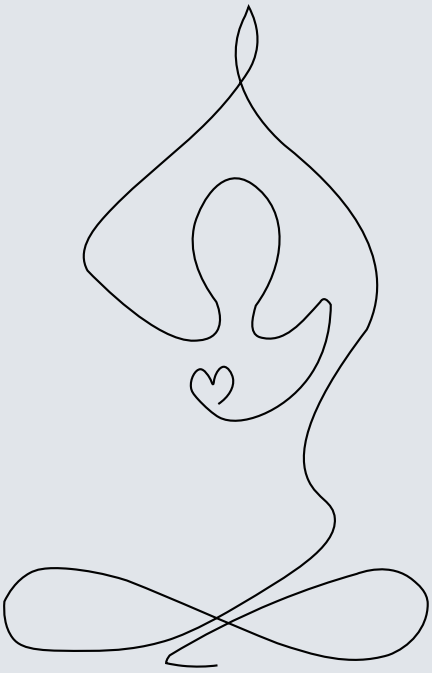
VOKABELHEFT

FÜR YOGA



50 Begriffe,die dir
die Yoga-Praxis leichter machen

MEIN-PERSOENLICHES-OM

Welcome!

IHi, ich bin Stefanie — Yogalehrerin, Coachin und schon seit über 20 Jahren begeistert davon, wie achtsame Bewegung Körper und Kopf wieder in Balance bringt. Neben meinem Job bei der Bundesagentur für Arbeit habe ich mich immer weitergebildet — in Fitness, Yoga, Entspannung und Coaching — einfach, weil es meine Leidenschaft ist.

Mir liegt besonders am Herzen, Struktur mit Gelassenheit und Kreativität zu verbinden. Mein Yoga-Ansatz ist bodenständig, lebensnah und herzlich. In meinen Stunden darf gelacht werden, es gibt Klarheit statt Leistungsdruck — und ganz viel Raum, einfach mal zu sein.

Auf meinem Blog „Mein persönliches OM — Yoga alltäglich leben“ schreibe ich über Yoga im Alltag, Selbstfürsorge und kleine Momente, die einen großen Unterschied machen.

Und wenn ich nicht gerade auf der Matte stehe? Dann findest du mich mit meinem Hund draußen, beim Fotografieren oder mit einem guten Wort im Kopf. Ich lebe in Nürnberg — und meistens genau dazwischen: zwischen Beruf, Herzprojekt und Alltag.

Stefanie Koch

ÜBER MICH

Ich glaube daran, dass echtes Wachstum nicht im Handstand beginnt. Sondern in den Momenten dazwischen: wenn der Tee zu heiß ist, der Atem mal stockt und das Leben nicht nach Plan läuft.

Yoga ist für mich kein Lifestyle mit fancy Leggings, sondern ein ehrlicher Weg zu mehr Verbindung — mit mir selbst und dem, was gerade ist.

ASANAS - KÖRPERHALTUNGEN

Asanas sind das Fundament deiner Praxis. Sie bringen dich ins Spüren: mal kräftig, mal dehnend, mal einfach nur entspannend. Manche geben dir so richtig Power (hello Boot), andere erden dich (der Berg lässt grüßen) und wieder andere sind pure Einladung zum Loslassen (Kindhaltung, ich sehe' dich).

Und klar, am Anfang wirkt's wie ein Fremdsprachen-Kurs, wenn plötzlich „Adho Mukha Svanasana!" durch den Raum schallt. Aber keine Sorge: Mit der Zeit werden dir die Namen vertraut und du merkst — hinter jedem Wort steckt eine Haltung, die dir etwas Besonderes schenkt.

Kurz: Asanas sind deine Yoga-Freunde. Sie holen dich ins Hier und Jetzt, stärken dich und geben dir Raum, ganz bei dir anzukommen.

01. Tadasana — die Berghaltung
Die Basis aller Haltungen: aufrecht stehen, Füße verwurzelt - Herz offen.

02. Adho Mukha Svanasana — der herabschauender Hund
Ein Klassiker: Hände und Füße am Boden, Hüfte hoch - streckt und stärkt zugleich.

03. Balasana — die Kindhaltung
Die Pose für Ruhe: Stirn am Boden, Arme nach vorne oder hinten - pure Entspannung

04. Savasana — die Totenstellung
Die wichtigste Haltung: flach auf dem Rücken liegen, loslassen, nachspüren.

05. Bhujangasana — die Kobra
Aus der Bauchlage den Oberkörper anheben; öffnet Herz und Brust, stärkt den Rücken.

06. Trikonasana — das Dreieck
Seitbeuge mit gestrecktem Arm nach oben - bringt Balance, Dehnung und Weite.

07. Virabhadrasana I — der Krieger I
Standpose mit Kraft: ein Bein vorne gebeugt, Arme nach oben - Stärke & Fokus.

08. Virabhadrasana II — Krieger II
Variation mit Armen ausgestreckt — Balance zwischen Stabilität und Gelassenheit.

09. Vriksasana — Baum
Standpose auf einem Bein, Fuß am Oberschenkel - trainiert Gleichgewicht und Ruhe.

10. Navasana — Boot
Auf dem Gesäß balancieren, Beine hoch - super für Bauch und Core.

PRANAYAMA - ATEMÜBUNGEN

Mal ehrlich: Atmen tun wir alle. Aber bewusst atmen? Das ist nochmal eine ganz andere Nummer. Im Yoga heißt das Pranayama — die Kunst, den Atem zu lenken und dadurch auch Energie zu steuern. Klingt vielleicht ein bisschen spirituell, fühlt sich aber super praktisch an. Dein Atem ist wie eine Fernbedienung für dein Nervensystem: schneller Atem pusht dich, langsamer Atem beruhigt dich.

Wenn du also mal wieder das Gefühl hast, dein Kopf dreht Karussell, probier's mit ein paar Atemübungen. Ob Summen wie eine Biene, tiefes Rauschen im Hals oder die gute alte Wechselatmung — Pranayama bringt dich sofort ins Hier und Jetzt.

Kurz gesagt: Dein Atem ist dein bester Buddy. Und mit ein bisschen Übung wirst du merken, wie er dich durchs Leben trägt — kraftvoll, klar und entspannt.

11. **Pranayama — Atemkontrolle**
    Bewusstes Steuern des Atems - bringt Energie & Ruhe zugleich.

12. **Ujjayi — „Siegreicher Atem"**
    Leises Rauschen im Hals wie Meereswellen - beruhigt und fokussiert.

13. **Nadi Shodhana — Wechselatmung**
    Abwechselnd durch ein Nasenloch atmen - reinigt & balanciert die Energien.

14. **Kapalabhati — Feueratem**
    Kurze, kräftige Ausatmungen — aktiviert, klärt den Kopf und wärmt auf.

15. **Bhramari — Bienenatem**
    Summender Ausatem wie eine Biene — löst Stress und beruhigt das Nervensystem.

16. **Bhastrika — Blasebalg-Atmung**
    Kraftvolles Ein- und Ausatmen — bringt Power & Energie.

17. **Sama Vritti — Gleichmäßige Atmung**
    Einatmen und Ausatmen gleich lang — sorgt für Balance & Ruhe.

18. **Dirgha Pranayama — Vollständige Yoga-Atmung**
    Bauch, Brust und Schlüsselbein füllen sich — tiefe, nährende Atmung.

19. **Surya Bhedana — Sonnenatem**
    Rechts einatmen, links ausatmen — aktiviert & wärmt den Körper.

20. **Chandra Bhedana — Mondatem**
    Links einatmen, rechts ausatmen — kühlt & beruhigt.

MEDITATION & ACHTSAMKEIT

Meditation klingt für viele erstmal nach „still sitzen und nix tun“. Klingt langweilig? Nope — eigentlich ist es genau das Gegenteil. In der Meditation lernst du, den ganzen Lärm im Kopf mal leiser zu drehen und stattdessen nach innen zu schauen.

Es gibt dafür viele Tools: Mantras, Mudras, einen festen Blickpunkt oder einfach nur deinen Atem. Am Anfang kann’s ungewohnt sein (Gedankenparty deluxe), aber genau das ist der Punkt — nicht alles wegdrücken, sondern beobachten und entspannen.

Mit der Zeit wirst du merken: Diese kleinen Momente der Stille sind wie ein Reset-Knopf. Du wirst klarer, ruhiger, irgendwie leichter. Und manchmal sogar ein bisschen glücklicher, ohne Grund.

21. **Dhyana — Meditation**
    Der Flow-Zustand: still sitzen, Gedanken ziehen lassen, innere Ruhe finden.

22. **Dharana — Konzentration**
    Fokus auf einen Punkt (z. B. Atem oder Kerze) — macht den Geist klar.

23. **Samadhi — Versenkung**
    Tiefe Einheit mit allem — das Ziel vieler Meditationswege.

24. **Mantra — Heilige Silbe/Klang**
    Wort oder Laut, der Geist und Herz bündelt — z. B. „Om“.

25. **Om (Aum) — Urklang**
    Der Klang des Universums — verbindet dich mit allem.

26. **Japa — Mantra-Wiederholung**
    Mantra leise, laut oder innerlich wiederholen — bringt Fokus & Frieden.

27. **Mudra — Handgeste**
    Gesten mit Energie — z. B. Chin Mudra (Daumen + Zeigefinger).

28. **Drishti — Blickpunkt**
    Fester Blick auf ein Ziel — stärkt Fokus & Balance.

29. **Sankalpa — Intention**
    Eine innere Ausrichtung, z. B. „Ich bin stark und frei“.

30. **Shanti — Frieden**
    Das Mantra für Ruhe & Harmonie — dreimal „Shanti“ heißt dreifacher Frieden. Frieden für mich, Frieden für dich, Frieden für alle Lebewesen auf der Welt.

PHILOSOPHIE & GRUNDLAGEN

Yoga ist nicht nur „Stretch & Sweat“. Hinter der Praxis steckt eine richtig spannende Philosophie, die dir auch im Alltag eine Menge bringt. Begriffe wie Yama und Niyama klingen vielleicht erstmal kompliziert, sind aber eigentlich super lebensnah: freundlich sein, ehrlich sein, gut mit dir selbst umgehen.

Der achtgliedrige Pfad nach Patanjali ist wie eine Art Roadmap für ein erfülltes Leben. Kein Druck, kein Dogma — eher Inspiration, wie du mit dir und anderen in Balance bleibst.

Und das Beste: Du musst kein Philosoph sein, um das zu verstehen. Schon kleine Gedanken wie „Ahimsa — Gewaltlosigkeit“ oder „Satya — Wahrhaftigkeit“ können dein Leben verändern. Step by step, auf und neben der Matte.

31. **Yoga — Vereinigung**
    Einheit von Körper, Geist und Seele — mehr als nur Asanas.

32. **Ashtanga — Achtgliedriger Pfad**
    Die acht Stufen des Yoga nach Patanjali — von Ethik bis Meditation.

33. **Yama — Ethische Disziplin**
    Umgang mit der Welt: Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit & Co.

34. **Niyama — Selbstdisziplin**
    Umgang mit dir selbst: Reinheit, Zufriedenheit, Hingabe.

35. **Ahimsa — Gewaltlosigkeit**
    Sanft zu dir und anderen — in Gedanken, Worten und Taten.

36. **Satya — Wahrhaftigkeit**
    Ehrlichkeit mit Herz — in Balance mit Mitgefühl.

37. **Svadhyaya — Selbststudium**
    Reflexion, Lesen heiliger Schriften, dich selbst besser verstehen.

38. **Ishvara Pranidhana — Hingabe**
    Loslassen und Vertrauen — an das Göttliche oder das Leben selbst.

39. **Karma — Handlung**
    Jede Tat hat Wirkung — bewusst handeln schafft Klarheit.

40. **Dharma — Lebensaufgabe**
    Dein Weg, deine Aufgabe im Leben — im Einklang mit dem Universum.

PRAXISBEGRIFFE & KONZEPTE

Neben Asanas, Atemübungen und Philosophie gibt's im Yoga noch jede Menge Begriffe, die dir früher oder später begegnen. Von Namaste über Chakra bis hin zu Ayurveda. Klingt nach viel — ist aber eigentlich wie ein kleines Vokabelheft, das dir die Welt des Yoga öffnet.

Diese Worte sind mehr als nur Labels: Sie tragen eine Stimmung, eine Haltung, manchmal sogar ein ganzes Weltbild in sich. Ob beim gemeinsamen Singen im Kirtan, beim Setzen einer Intention (Sankalpa) oder beim Lernen, was ein Guru wirklich bedeutet — all das macht Yoga lebendig.

Kurz gesagt: Mit diesen Begriffen verstehst du nicht nur deine Yoga-Stunde besser, sondern tauchst auch tiefer in die Kultur und das Herz von Yoga ein.

41. **Guru — Lehrer/Meister**
    Eine Person, die dich auf deinem spirituellen Weg begleitet.

42. **Shala — Yogaraum**
    Der Ort, an dem die Praxis stattfindet — ein geschützter Raum.

43. **Namaste — Grußformel**
    „Das Göttliche in mir ehrt das Göttliche in dir." — Herzgruß am Ende der Stunde.

44. **Satsang — Zusammenkunft in Wahrheit**
    Spirituelle Gemeinschaft — Zuhören, Fragen, Mantras, Austausch.

45. **Kirtan — Mantra-Singen**
    Gemeinsames Singen heiliger Klänge — öffnet Herz & Seele.

46. **Bandha — Energieschloss**
    Innere Muskelkontraktionen, die Energie im Körper lenken.

47. **Chakra — Energiezentrum**
    Sieben Hauptpunkte entlang der Wirbelsäule — von Wurzel bis Krone.

48. **Kundalini — Schlangenkraft**
    Schlafende Energie an der Wirbelsäule — erwacht durch Praxis und kann zur Erleuchtung führen.

49. **Ayurveda — Wissen vom Leben**
    Traditionelle Heilkunst Indiens — Ernährung, Lebensstil & Balance.

50. **Sankalpa (alternativ zu Samkalpa)**
    Innere Ausrichtung oder Herzenswunsch — gibt deiner Praxis Richtung.

Du möchtest mehr?

Dann schau auf meiner Website vorbei und stöbere
durch meine Artikel.
Meine aktuellen Yoga-Klassen findest du auf
@meinpersoenlichesom

Stefanie Koch

Mein-persoenliches-om.de

Stefanie@mein-persoenliches-om.de

+49 1523 - 20 70 788