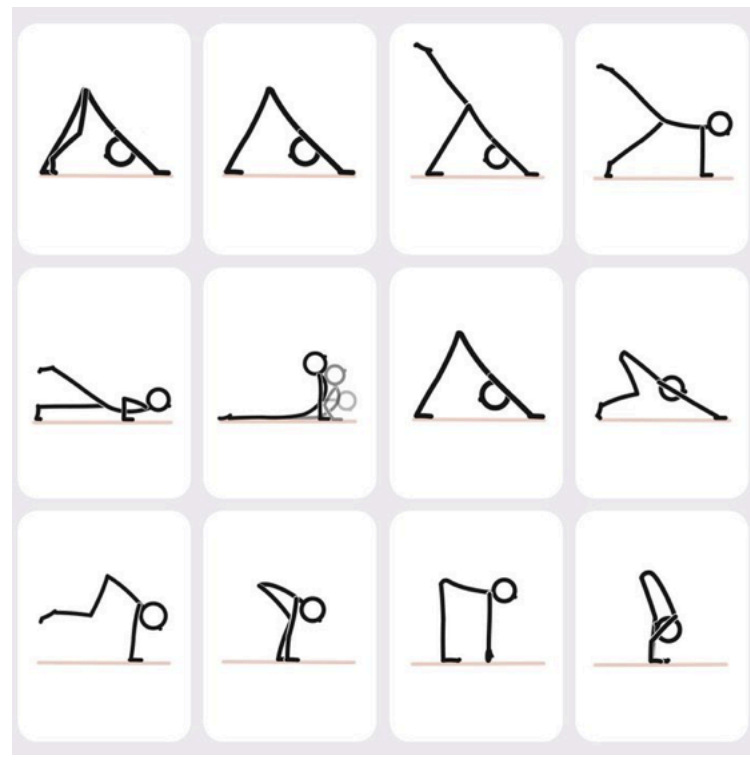


# Yoga Sequencing App

Wie ich meine Yogalektionen plane...

How I plan my yoga classes...



[English version see below](#)

Liebe Yogis

Wie handhabt ihr das Planen eurer Yogalektionen?

Nachfolgend, wie ich es mache:

Da ich grundsätzlich alle Mobilitäten der Wirbelsäule und weitere Themen in den Yogalektion miteinzubeziehen möchte, verwende ich diese, um die Posen auszuwählen.

Ich suche im App also z.B. nach «Back bend» und grenze die Suche allenfalls auf «standing», «seated», «kneeling» etc. ein. Anschliessend scrolle ich einfach durch die angezeigten Posen, wähle mir eine davon aus und ziehe sie mit drag & drop auf die Zeichnungsebene. Auf diese Weise stosse ich auch immer wieder auf Posen, welche ich vielleicht schon länger nicht mehr in meine Lektionen miteinbezogen habe.

Ich gehe immer folgende Mobilitäten der Wirbelsäule durch und ziehe mir die gewünschten Posen auf die Zeichnungsebene:

- Back bend
- Forward fold
- Twist
- Side bend

Danach verwende ich folgende Suchbegriffe, zum Ergänzen meiner Lektion:

- Balance
- Shoulder opener
- Hip opener
- Hand wrist therapy
- Pranayama

Als nächstes teile ich die mir ausgewählten Posen in Absätze ein und verschiebe diese an die von mir gewünschte Stelle.

Nun ergänze ich jeden Absatz mit weiteren, passenden und ergänzenden Posen, Übergängen und Extras.

Zum Schluss kopiere ich, die von mir auf dem Computer separat abgefassten Texte (z.B. Meditationstexte) an die gewünschte Stelle (Header oder Footer).

Wenn ich einen neu gezeichneten Flow unterrichte, kommen mir oft ergänzende oder abändernde Ideen. Diese kann ich dann anschliessend ganz unkompliziert in meiner App anpassen und den Flow erneut in meiner Sammlung ablegen oder neu ausdrucken.

Mit dem Yoga Sequencing App kannst du dir auch einige themenbezogene Yogamusterlektionen zeichnen (z.B. Vinyasa Flow, Vinyasa Krama Flow, Yin Yoga Flow, Block Yoga Flow, Wheel Yoga Flow etc.). Diese kannst du jeweils als Basis verwenden, was das Zeichnen einer neuen Lektion noch angenehmer macht.

Auf [www.yoganista.ch](http://www.yoganista.ch) gibt es jetzt übrigens ein Video Tutorial in Deutsch und English, in welchem ich die verschiedenen Funktionen des Apps erkläre.

In den Einstellungen der App kannst du dir ein Jahresabonnement für den Zugriff zu über 1'500 Posen und Extras erwerben.

Namasté & bis bald

Franziska

Dear yogis

How do you plan your yoga classes?

Here's how I do it:

Since I basically want to include all mobilities of the spine and other specific topics into my yoga lessons, I use these to select the poses.

Therefore, I search in the app for example for "back bend" and limit the search to "standing", "seated", "kneeling" etc. Then I simply scroll through the displayed poses, select one of them and drag & drop it onto the drawing level.

This way I always come across poses, which I may not have included in my lessons for a long time.

I always go through the following mobilities of the spine and drag & drop the desired poses to the drawing level:

- Back bend
- Forward fold
- Twist
- Side bend

Then I use the following search terms to complete my lesson:

- Balance
- Shoulder opener
- Hip opener
- Hand wrist therapy
- Pranayama

Next, I divide the poses I have selected into paragraphs and move the paragraphs to the position I want them to be.

Now I add further, suitable and complementary poses, transitions and extras to each paragraph.

Finally, I copy the texts that I have written separately on the computer (e.g. meditation texts) to the desired location (header or footer).

When I teach a newly drawn flow, I often have additional or changing ideas.

I can easily adjust and integrate these in my app and save the adapted flow in my collection or print it again.

With the Yoga Sequencing app, you can also draw some basic yoga lessons by theme (e.g. Vinyasa Flow, Vinyasa Krama Flow, Yin Yoga Flow, Block Yoga Flow, Wheel Yoga Flow etc.). You can use these as a base, which makes drawing a new lesson even more easy and enjoyable.

At [www.yoganista.ch](http://www.yoganista.ch) there is now a video tutorial in German and English, in which I explain the different functions of the app.

In the app's settings, you can purchase an annual subscription for access to over 1,500 poses and extras.

Namasté & see you soon

Franziska



[yoganista.ch](http://yoganista.ch) →