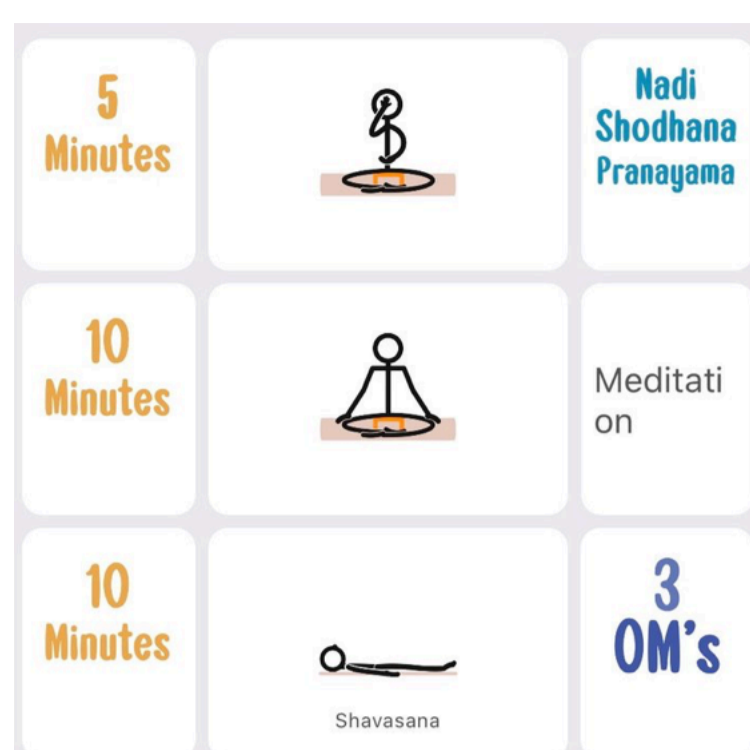


# Yoga Sequencing App

Wie ich meine Yogalektionen strukturiere...

How I structure my yoga classes...



[English version see below](#)

Liebe Yogis

Wie strukturiert ihr eure Yogastunden?

Hier, wie ich es mache:

Die Yogastunden, welche ich unterrichte, dauern normalerweise ca. 90 Minuten und meine Schüler kommen einmal pro Woche.

In den 90 Minuten lege ich Wert darauf, dass nebst den Yoga Asana auch Meditation, Pranayamas und Mantras nicht zu kurz kommen.

Meine Stunden teile ich ungefähr wie folgt ein:

60 Minuten Yoga Asana  
5 Minuten Pranayama  
10 Minuten Meditation  
15 Minuten Shavasana & Mantra

Pranayamas, Meditation und Mantras baue ich an immer wieder anderen Stellen, vor, zwischen und nach den Yoga Asanas ein; je nachdem, welche Art von Flow ich unterrichte beziehungsweise was ich mit dem Flow bewirken möchte.

Es darf abwechslungsreich sein und die Platzierung soll Sinn machen.

Damit ihr Pranayamas, Meditation und Mantras in euren Yogaflows platzieren und hervorheben könnt, gibt es in der Yoga Sequencing App die 'Extras', d.h. Bilder für

- Anzahl Minute, Wiederholungen, Atemzüge etc.
- Chakras
- Bandhas
- Pranayamas
- Mantras
- uvm.

Viel Spass beim Yoga Sequencing.

Namasté & bis bald

Franziska

P.S.

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

In den Einstellungen der App könnt ihr euch ein Jahresabonnement für den Zugriff zu über 1'500 Posen und Extras erwerben.

Dear yogis

How do you structure your yoga classes?

Here's how I do it:

The yoga classes I teach, usually last about 90 minutes and my students attend once a week.

During these 90 minutes, it is important to me that in addition to yoga asanas, meditation, pranayamas and mantras are not neglected.

I structure my lessons roughly as follows:

60 minutes Yoga Asana  
5 minutes Pranayama  
10 minutes Meditation  
15 minutes Shavasana & Mantra

I insert pranayamas, meditation and mantras in different places, before, between and after the yoga asanas, depending on what kind of flow I teach and what I want to achieve with the flow.

I like my flows to be varied and the placement of the extras should make sense.

So that you can place and emphasize pranayamas, meditation and mantras in your yoga flows, there are 'extras' in the yoga sequencing app, i.e. images for

- Number of minutes, repetitions, breaths etc.
- Chakras
- Bandhas
- Pranayamas
- Mantras
- and much more

Enjoy your yoga sequencing.

Namasté & see you soon

Franziska

P.S.

At [www.yoganista.ch](http://www.yoganista.ch) there is 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.



[yoganista.ch](http://yoganista.ch) →