

Die 10 besten Tipps zum Englisch- lernen

Für den Yogaunterricht



Anna Nittmann

Inhalte



03

EINLEITUNG

04

AKTIVES HÖREN

07

PASSIVES HÖREN

08

LERNROUTINE

09

WORTSCHATZ

10

SPRECHEN

11

KI ALS SPRACHTRAINER

12

RESSOURCEN

13

ÜBER MICH

Einleitung

Hi,

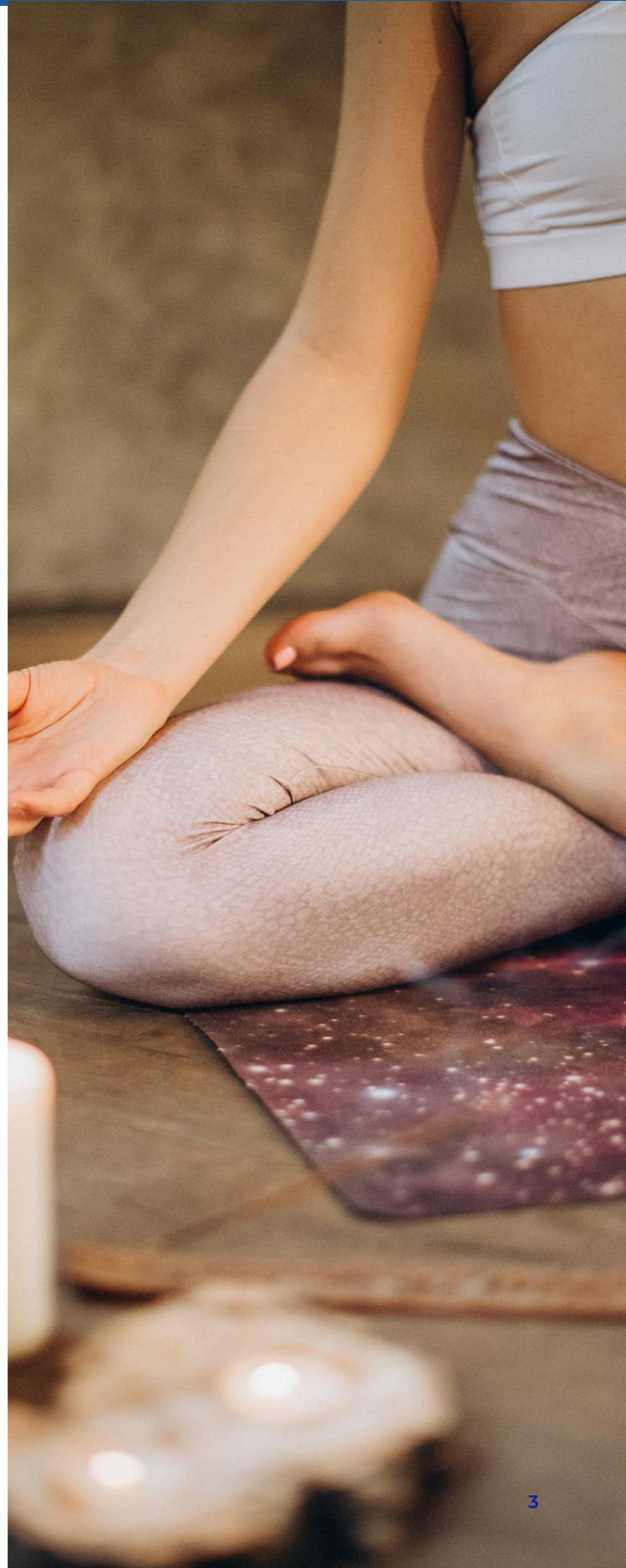
Schön, dass du hier bist und dir die '10 besten Tipps zum Englischlernen für den Yogaunterricht' heruntergeladen hast.

Als leidenschaftliche Sprachwissenschaftlerin, Fremdsprachenlehrerin, -lernerin und Yogalehrerin freue ich mich sehr, dieses E-Book mit dir zu teilen.

Im ersten Teil findest du wertvolle Tipps, wie du mithilfe von Yogavideos nicht nur dein Hörverständnis verbessern, sondern dir auch Schritt für Schritt deinen englischen Yogawortschatz aufbauen kannst.

Außerdem zeige ich dir, wie du den Übergang vom reinen Vokabellernen zum selbstbewussten Anleiten deiner eigenen Yoga-Sequenzen schaffst.

Am Ende des E-Books wartet eine Liste von YouTube-Kanälen auf dich, die du direkt durchstöbern kannst, um gleich mit dem Lernen zu beginnen.





VIDEOS

AKTIVES HÖREN

Beim aktiven Hören richtest du deine volle Aufmerksamkeit auf die Sprache und lernst interaktiv, indem du Sprachstrukturen erkennst, Wörter verstehst und ihre Anwendung im Kontext erfasst.

YouTube ist eine ideale Plattform für aktives Hören. Dort findest du zahlreiche Yoga-Videos auf Englisch sowie nützliche Funktionen, die dir beim Lernen helfen. So erhältst du wertvollen auditiven und visuellen Input, um dein Sprachverständnis zu verbessern.

Am besten suchst du nach Kanälen von englischsprachigen Muttersprachlern, die deinem Yogastil entsprechen, und nach Lehrern, die dir sympathisch sind. So macht das Lernen gleich viel mehr Spaß!

https://www.instagram.com/language_training_yoga/

Im Anhang findest du eine Liste von meinen ausgewählten Kanälen. Damit kannst du gleich starten. Im Folgenden stelle ich dir ein paar Übungen vor, wie du einige Youtube-Funktionen zum Lernen nutzt:

#1 Beim Video mitmachen

Die erste Übung klingt leicht: Wähle dir ein englischsprachiges Yoga-Video aus und folge den Anweisungen direkt auf deiner Matte.

Im zweiten Durchgang: legst du Stift und Papier bereit und stoppst das Video zwischendurch, um dir neue Wörter oder Phrasen zu notieren, die du entweder noch nicht kennst oder die dir gefallen und die du verstehst.

Während der Praxis kannst du beginnen, einfache Anweisungen, die du bereits verstehst, nachzusprechen (Shadowing-Technik). Achte dabei besonders auf den Klang, die Intonation und den Rhythmus der Sprache. Am besten merkst du dir neue Wörter, indem du sie laut wiederholst und gleichzeitig die entsprechende Bewegung ausführst.



VIDEOS

AKTIVES HÖREN

#2 Untertitel einschalten

Um das aktive Hören und dein Hörverständnis zu trainieren, kann es hilfreich sein, bei den Videos die Untertitel einzuschalten.

YouTube erstellt entweder automatisch generierte Untertitel in der Sprache des Videos, oder die Untertitel werden vom YouTuber selbst erstellt und hochgeladen.

Bei automatisch generierten Untertiteln kommt es häufig zu Ungenauigkeiten, was jedoch nicht bedeutet, dass sie dir nicht nützlich sein können. Im Gegenteil – wenn du diese Ungenauigkeiten bemerkst, zeigt das, dass dein Hörverständnis bereits gut ausgeprägt ist.

https://www.instagram.com/language training_yoga/

#3 Öffne das Transkript

Mit dem Transkript hast du, ähnlich wie bei den Untertiteln, die Möglichkeit, das Gesprochene mitzulesen. Um das Transkript zu öffnen, klicke auf die drei Punkte unter dem Video und wähle "Transkript anzeigen".

Der Vorteil eines Transkripts ist, dass du leichter zu bestimmten Stellen im Video springen kannst und mehr Text auf einmal siehst, als es bei Untertiteln der Fall ist – nämlich das, was zuvor und was danach gesagt wurde.

Außerdem kannst du den Text kopieren und in ein Dokument einfügen, um ihn zu analysieren. Du kannst Wörter markieren, nach neuen Begriffen suchen und deine Lernwörter direkt als Vokabelliste speichern.

Beachte jedoch, dass nicht alle Videos die Transkriptionfunktion bieten und auch hier gelegentlich Ungenauigkeiten vorkommen können.

VIDEOS

AKTIVES HÖREN

#4 Wiedergabegeschwindigkeit

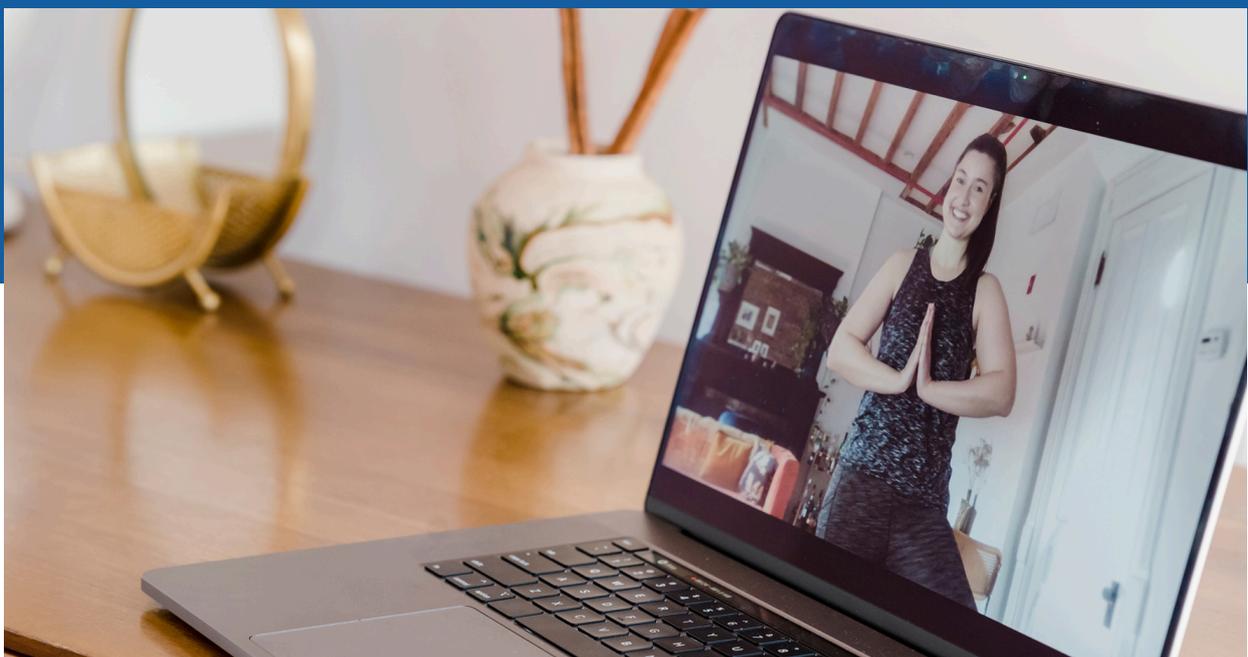
Wenn du dein Hörverstehen trainieren möchtest, dann gibt es bei Youtube die Funktion die Wiedergabegeschwindigkeit des Videos anzupassen.

Ich möchte dir hier eine Übung vorstellen, wie du dein Hörverstehen mit Hilfe unterschiedlicher Wiedergabegeschwindigkeiten trainieren kannst:

- Sieh dir das Video, dass du dir ausgewählt hast oder einen Ausschnitt davon mit normaler Geschwindigkeit (100%) an. Lass den Untertitel erst einmal weg. Bestimme auf einer Skala von 0-10 (0 = nichts verstanden, 10 = alles verstanden), wie viel du von dem Video verstehen konntest.

- Höre dir das Video ein zweites Mal mit reduzierter Geschwindigkeit an, z.B. 75% (0.75) oder 50% (0.5). Bewerte erneut auf der Skala, wie viel du jetzt verstanden hast.
- Bleibe bei der reduzierten Geschwindigkeit und schalte den Untertitel ein. Notiere dir dabei neue Wörter und Wendungen oder schlage unbekannte Begriffe nach, um sie zu verinnerlichen.
- Sieh dir das Video danach wieder in normaler Geschwindigkeit an und prüfe auf der Skala, wie sich dein Verständnis verbessert hat.

Für Fortgeschrittene: Versuche, das Video nur zu hören, ohne es anzuschauen, und konzentriere dich rein auf das Audio. Schaffst du es, dabei zu praktizieren und den Anweisungen zu folgen?



PASSIVES HÖREN

#5 Playlisten erstellen

Passives Hören passiert im Hintergrund und bedeutet, dass du dich mit der Sprache umgibst, ohne aktiv auf das Verständnis oder die sprachlichen Strukturen zu achten.

Dabei erfolgt das Lernen unterbewusst. Dein Gehirn gewöhnt sich an den Klang und die Melodie der Sprache und speichert Informationen, die für das aktive Lernen nützlich sein können.

Obwohl passives Hören nicht so effektiv ist wie aktives Hören, kann es dennoch eine gute Ergänzung zum Englischlernen sein.

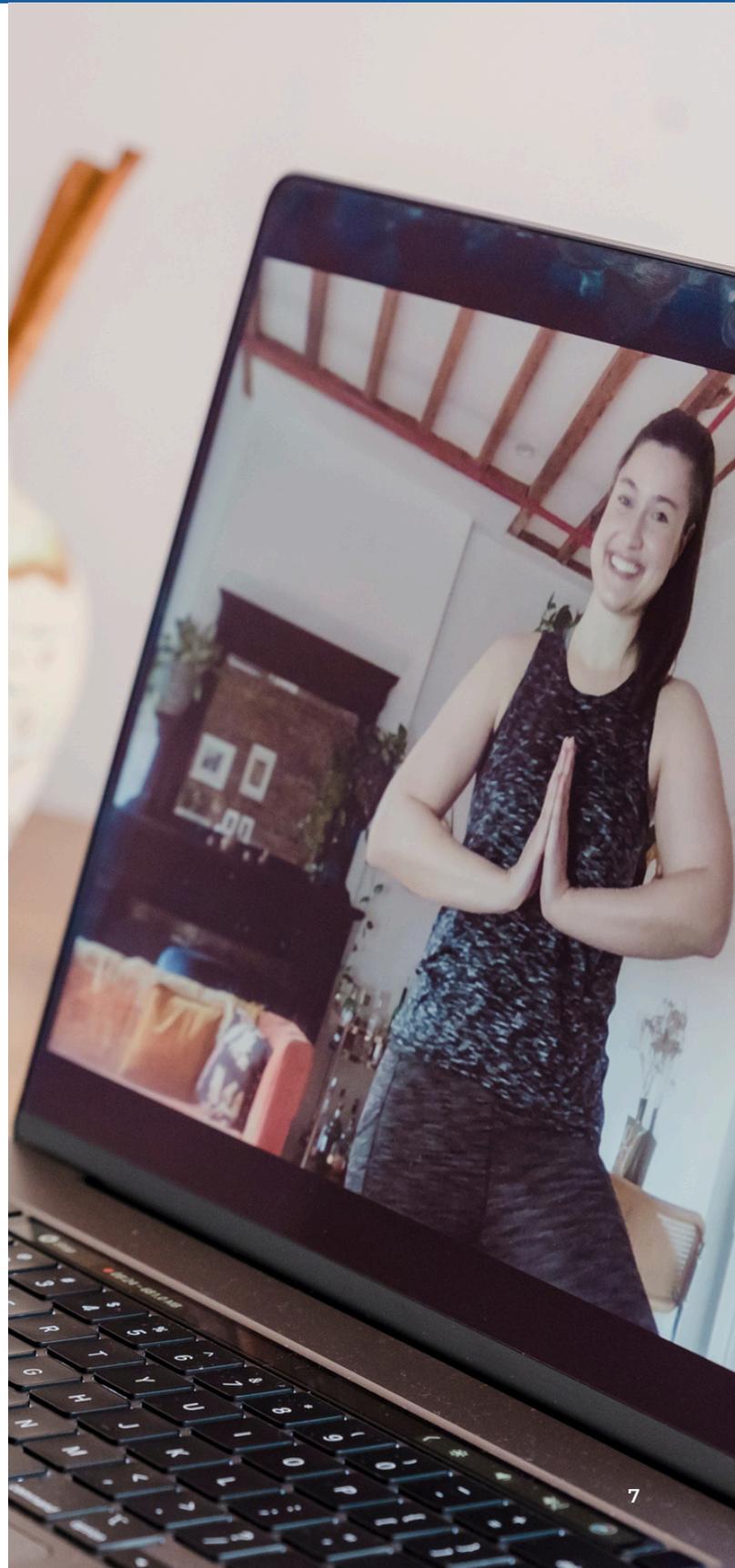
Um passives Hören in deine Lernroutine zu integrieren, kannst du Playlisten mit englischen Inhalten erstellen und diese während deiner alltäglichen Aufgaben im Hintergrund laufen lassen.

Du kannst auch beim Einschlafen passive Hörerfahrungen nutzen, da im Schlaf viele Lernprozesse stattfinden. Alternativ kannst du deine Lernroutine kurz vor dem Schlafengehen absolvieren.

Natürlich kannst du die ersten fünf Tipps kombinieren und herausfinden, welche Methode für dich am besten funktioniert. Egal ob aktives oder passives Hören - Yoga-Podcasts, Blogs und Plattformen sind großartige Ressourcen, um tief in die englische Sprache einzutauchen.

Mein Tipp: Nutze Social Media gezielt und weise zum Englischlernen, indem du Inhalte auswählst, die dich sprachlich und thematisch weiterbringen.

https://www.instagram.com/languagegetraining_yoga/





ZIELSETZUNG

#6 Neue Gewohnheit etablieren

Wenn wir uns in irgendeinem Bereich unseres Lebens verbessern wollen, funktioniert das am besten durch das Etablieren neuer Gewohnheiten.

Hast du dir das Ziel gesetzt, Englisch für den Yogaunterricht zu lernen? Dann werde jemand, der sich regelmäßig mit der Sprache auseinandersetzt.

Vielleicht startest du mit 5 bis 20 Minuten täglich – sei es durch das Lernen von Vokabeln, das Ansehen kurzer Videos, das Anleiten von Mini-Sequenzen oder das Hören von Yoga-Podcasts.

Schreibe dir täglich oder wöchentlich auf, welche kleinen Schritte du unternehmen wirst, um deinem Ziel näher zu kommen. So wird das Lernen nach und nach zu einer festen Gewohnheit. Du wirst sehen – die Routine wird dich voranbringen.

Stelle dir folgende Fragen:

- Was motiviert dich, Englisch für deinen Yogaunterricht zu lernen?
- Auf einer Skala von 1 bis 10, wie wichtig ist es dir, Yoga auf Englisch unterrichten zu können?
- Wie viel Zeit möchtest du täglich oder wöchentlich investieren, um dein Englisch für den Yogaunterricht zu verbessern?
- Welche Menschen können dich bei deinem Vorhaben unterstützen?

WORTSCHATZ

#7 Vokabeln lernen

Für das Lernen von Vokabeln und Wendungen kannst du Lernapps, wie **Quizlet** oder **Anki** verwenden, die darauf abzielen die Vokabeln in bestimmten Abständen zu wiederholen (Spaced-Repetition).

Regelmäßige Wiederholung ist entscheidend, um das Gelernte langfristig zu verinnerlichen. Je nach deinem Lerntyp kannst du die Wörter schriftlich notieren oder Bewegungen und Bewegungsabläufe mit einfachen Strichzeichnungen visualisieren. Das Visualisieren unterstützt das Verankern der Wörter im Langzeitgedächtnis.

Wichtig ist, dass du in kleinen Häppchen lernst. Setze dir das Ziel, pro Tag nicht mehr als 10-20 Vokabeln zu lernen.

Wenn du Interesse an meinem Wortschatzpaket hast, dann kannst du das hier käuflich erwerben. Dabei handelt sich um ein Wörterbuch als PDF, inklusive Zugang zum Quizletkurs. Auf insgesamt 85 Seiten findest du 655 Wörter und Wendungen zum Lernen und Nachschlagen, die in thematische Felder unterteilt sind.

Quizlet kannst du derzeit noch kostenfrei nutzen, entweder als App oder im Browser. Dazu nimmst du den Link aus dem Wortschatzpaket und trittst dem Kurs bei.



SPRECHEN



#8 Auf Englisch denken

Eine weitere hilfreiche Übung ist es, deine eigene Praxis zu nutzen, um dich selbst auf Englisch anzuleiten.

Beginne mit einfachen Positionen oder Bewegungsabläufen und beschreibe diese mit deinem wachsenden Wortschatz immer detaillierter. Sollten dir Wörter fehlen oder Fragen aufkommen, notiere sie und arbeite sie später nach.

Es ist auch wichtig, sich vom Übersetzen zu lösen. Je mehr du direkt in der Sprache denkst, ohne ständig zu übersetzen, desto schneller und flüssiger wirst du auf deinen englischen Wortschatz zugreifen können. Das verbessert nicht nur deine Sprachfähigkeit, sondern auch deine Ausdrucksweise.

https://www.instagram.com/language_training_yoga/

#9 Sprechgelegenheiten schaffen

Diesen Tipp lege ich dir besonders ans Herz, denn er ist einer der wichtigsten. Es geht dabei unter anderem darum, den Perfektionismus abzulegen beziehungsweise darum, Fehler machen zu dürfen.

Es ist weniger sinnvoll, nur Vokabeln zu lernen und darauf zu warten, bis du „perfekt“ bist, bevor du anfängst, auf Englisch zu unterrichten. Ich rate dir, über deinen Schatten zu springen und jetzt damit zu beginnen, andere auf Englisch anzuleiten.

Frage Freunde, die gerne Yoga machen, ob sie 10-15 Minuten auf Englisch von dir angeleitet werden möchten. Es muss am Anfang keine komplette Stunde sein. Beginne mit einer Asana oder einer kurzen Sequenz.

KI ALS SPRACHTRAINER

#10 ChatGPT als Sprachtrainer

Nutze zum Beispiel ChatGPT, um dein Englisch gezielt zu verbessern – jederzeit und auf deine Bedürfnisse abgestimmt!

- **Lernplan erstellen:** Erstelle einen individuellen Lernplan, der dir hilft strukturiert zu lernen und motiviert zu bleiben
- **Vokabeln üben:** Frage nach den wichtigsten Yoga-Begriffen oder lasse dir unbekannte Wörter erklären.
- **Anweisungen formulieren:** Lerne, klare Anweisungen zu geben, indem du ChatGPT um Feedback zu deinen Sätzen bittest.
- **Grammatik verbessern:** Lass dir Satzbau und Grammatikregeln anhand deiner Yoga-Anweisungen erklären.

Beispiel-Prompt:

„Erkläre mir die wichtigsten Vokabeln für eine Sonnengruß-Sequenz.“

Vorteile von KI im Sprachtraining:

- **Flexibilität:** Du kannst jederzeit üben, wann und wo du möchtest.
- **Personalisierung:** ChatGPT passt sich deinem Sprachniveau und deinen individuellen Lernzielen an.
- **Sofortiges Feedback:** Egal ob Stil, Grammatik oder Vokabeln – du erhältst sofortige Korrekturen.

In meinem 'Mini-Kurs' erfährst du mehr über die Möglichkeiten mit KI dein Yoga-Englisch mit Freude zu verbessern.



Englischsprachige Youtube-Känale

Von den vielen Videos habe ich dir 11 Kanäle ausgewählt, mit denen du sofort starten kannst:

Ananda Sangha Worldwide

<https://www.youtube.com/@AnandaWorldwide>

Ashley Freeman (Australian English)

<https://www.youtube.com/@ashleyfreemanrudd/featured>

Bad Yogi

<https://www.youtube.com/@badyogitv>

Boho Beautiful

<https://www.youtube.com/@bohobeautiful/featured>

Jessica Richburg

<https://www.youtube.com/@JessicaRichburg/featured>

Man Flow Yoga

<https://www.youtube.com/@ManFlowYoga/featured>

Yoga with Adriene

<https://www.youtube.com/@yogawithadriene>

Yoga with Kassandra

<https://www.youtube.com/@yogawithkassandra>

Sara Beth Yoga

<https://www.youtube.com/@sarahbethyoga/featured>

Sherry Zak Morris - Chair Yoga

<https://www.youtube.com/@YogaVistaTV/featured>

Well with Hels (British English)

<https://www.youtube.com/@WellWithHels>

MEINE ANGEBOTE



Wortschatzpaket

Lade dir hier dein Wortschatzpaket herunter. Auf insgesamt 85 Seiten findest du 655 Wörter und Wendungen zum Lernen und Nachschlagen, die in thematische Felder unterteilt sind.

Facebook-Gruppe

In unserer Gruppe teilen wir Interessantes zum Thema Englisch lernen für den Yogaunterricht. Hier kannst du dich mit anderen Lernern vernetzen und austauschen.

Einzelstunden

Bevorzugst du lieber Einzelunterricht, dann melde dich gern bei mir. Im Einzelunterricht kann ich gezielt auf deine Bedürfnisse eingehen und wir können dir deinen optimalen Lernplan erstellen. Schreibe mir gern eine Email an annanittmann@online.de



Über mich

Liebst du Sprachen genauso wie ich?

Ich bin Anna, ausgebildete Lehrerin für Englisch, Spanisch und Deutsch. Mein Schwerpunkt liegt darauf, dir zu helfen, dein Yoga-Englisch zu verbessern. Seit 2014 unterrichte ich Sprachen, wobei ich mich seit 2019 hauptsächlich auf die Erwachsenenbildung als Online-Lehrerin spezialisiert habe.

Durch meine langjährige Arbeit mit internationalen Schülern habe ich ein tiefes Verständnis für kulturelle Unterschiede entwickelt, was mir hilft, meine Lehrmethoden auf die individuellen Bedürfnisse meiner Lernenden abzustimmen.

Als leidenschaftliche Yogalehrerin weiß ich, wie wichtig klare, präzise Anweisungen im Unterricht sind – das ist auch mein Fokus im Sprachtraining für Yogalehrer.

Meine Leidenschaft gilt dem Unterrichten online. Ich probiere gern neue Technologien, wie KI, aus, um das Lernen spannend und effektiv zu gestalten und zu zeigen, dass es Spaß macht, Sprachen zu lernen, allein sowie auch in der Gruppe.

