

Thematischer Wortschatz für den fremdsprachigen Yogaunterricht

Yoga

Englisch - Deutsch
Deutsch - Englisch

von Anna Nittmann



Copyright

RECHTLICHER HINWEIS

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Buches darfst du nicht ohne Einwilligung und Einverständniserklärung der Autorin Anna Nittmann kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben.

LEGAL NOTICE

All rights reserved. You may not copy, distribute or give to third parties the contents of this book without the consent and permission of the author Anna Nittmann.

Inhaltsverzeichnis Englisch - Deutsch

1. Body Parts	5
2. Movements	11
3. Asana Classification	23
4. Asana Names	25
5. Meditation and Pranayama	29
6. Benefits of Yoga Poses	36
7. Props	40
8. Chakras	44

Um in dem Dokument zum Inhaltsverzeichnis zurückzukommen, klicke auf das orange Feld in der Tabelle

To return to the table of contents, click on the orange field in the table

[Klicke hier für den Quizletkurs](#)

Inhaltsverzeichnis Deutsch - Englisch

1. Körperteile	46
2. Bewegungen	52
3. Asana Klassifikation	64
4. Asana Namen	66
5. Meditation und Pranayama	70
6. Wirkungen der Yogastellungen	77
7. Hilfsmittel	81
8. Chakren	85

Englisch - Deutsch

English - German

Body Parts

English	German
abdomen	Unterleib, Bauch
abdominal organs	Bauchorgane
abdominal wall	Bauchdecke
Achilles tendon	Achillessehne
ankle	Knöchel, Fußgelenk
arches	Fußgewölbe
arm	Arm
armpit	Achselhöhle
back of the hand	Handrücken
base of the skull	Schädelbasis
belly	Bauch
bottom	Po, Gesäß
calf/calves	Wade
chest	Brust
chin	Kinn
collarbone	Schlüsselbein
core muscles	Bauchmuskeln

Body Parts

ear	Ohr
elbow	Ellbogen
elbow crease	Ellenbeuge
eye	Auge
eyebrow	Augenbraue
eyelid	Augenlid
face	Gesicht
facial muscles	Gesichtsmuskeln
finger	Finger
finger pad	Fingerbeere
finger tip	Fingerspitze
fist	Faust
foot/feet	Fuß, Füße
glutes	Poackenmuskeln
hairline	Haaransatz
hamstrings	Beinrückseiten
hand	Hand
head	Kopf

Body Parts

heart	Herz
heel	Ferse
hip	Hüfte
hip flexors, groins	Hüftbeuger
hip points	Hüftknochen
index finger	Zeigefinger
inner thigh	Innenschenkel
instep, top of the foot	Spann
jaw	Kiefer
joints	Gelenke
knee	Knie
kneecap	Kniescheibe
knuckle	Fingerknöchel
lap	Schoß
ligaments	Bänder
limbs	Gliedmaßen
little finger, pinky	kleiner Finger
lower back	unterer Rücken

Body Parts

lower leg	Unterschenkel
middle finger	Mittelfinger
mouth	Mund
navel, belly button	Bauchnabel
neck	Nacken
nose	Nase
nostril	Nasenloch
palm	Handfläche
pelvic floor	Beckenboden
pelvis	Becken
perineum	Perineum, Damm
pubic bone	Schambein
quads	Quadrizeps, vordere Oberschenkelmuskulatur
rib cage	Brustkorb
ribs	Rippen
ring finger	Ringfinger
sacrum	Kreuzbein, Steißbein
shin	Schienbein

Body Parts

shoulder	Schulter
shoulder blades	Schulterblätter
shoulder girdle	Schultergürtel
sitting bones	Sitzhöcker
skull	Schädel
spine	Wirbelsäule
sternum	Brustbein, Sternum
tailbone	Steißbein
temples	Schläfen
tendons	Sehnen
thigh, upper leg	Oberschenkel
throat	Hals, Kehle
throat pit	Halsgrube
thumb	Daumen
thumb basal joint	Daumengrundgelenk
thyroid (gland)	Schilddrüse
tip of the nose	Nasenspitze
tiptoe	Zehenspitze

Body Parts

toe	Zeh
tongue	Zunge
tooth, teeth	Zahn, Zähne
torso	Rumpf
upper back	oberer Rücken
vertebra	Wirbel
waist	Taille
wrist	Handgelenk

Movements

English	German
align your breath to the movements	bringe deinen Atem in Einklang mit den Bewegungen
all the way up	ganz nach oben
an unmoving point	einen Punkt, der sich nicht bewegt
apply drishti	Drishti anwenden
arch	wölben
as much as possible	so viel wie möglich
as you inhale	beim Einatmen
bend	beugen
bend back	zurückbeugen
bend over to the ground	beuge dich nach vorn zum Boden
bend your knees	Knie beugen
bend your left elbow	beuge deinen linken Ellenbogen
bend/fold forward	vorwärtsbeugen
breathe in	einatmen
breathe out	ausatmen
bring	bringen
bring awareness into your body	bringe Aufmerksamkeit in deinen Körper

Movements

bring the soles of the feet together	bringe die Fußsohlen zusammen
bring your arms behind you	bringe deine Arme hinter dich
bring your hands alongside your feet	bringe deine Hände neben die Füße
bring your hands to ...	Hände zu ... bringen
bring your hands/feet a little further back	bringe deine Hände/Füße etwas weiter zurück
bring your knees closer to the chest	bringe die Knie näher zur Brust
bring your legs together	bringe deine Beine zusammen
bring your palms together in front of your heart	bringe deine Handflächen vor dem Herzen zusammen
bring your pelvis in a neutral position	bringe dein Becken in eine neutrale Position
broaden	ausweiten, weiten
change into	wechsel zu ...
clasp your fingers	hake deine Finger zusammen
clockwise	im Uhrzeigersinn
close	schließen
close your eyes	schließe deine Augen
come on all fours	auf alle vier kommen
concentrate on	konzentriere dich auf
counterclockwise	gegen den Uhrzeigersinn

Movements

cover your eyes with your hands	bedecke deine Augen mit deinen Händen
create space in / between ... and ...	schaffe Platz in / zwischen ... und ...
cross	kreuzen, überkreuzen
curl your toes	rolle deine Zehen ein
draw in	einziehen
draw your knees up to your chest	ziehe deine Knie zur Brust
draw your navel in	ziehe deinen Bauchnabel nach innen
drop	senken, sinken, fallen lassen
drop the back knee to the floor	lass das hintere Knie auf den Boden sinken
exhale	ausatmen
extend	ausstrecken
extend your arms	strecke deine Arme aus
face forward again	schaue wieder nach vorn
feel	fühlen
find a comfortable seat	finde einen bequemen Sitz
find length in	finde Länge in ...
first one way, then the other way	als erstes in eine Richtung, dann in die andere
fix your gaze on	fixiere deinen Blick auf

Movements

flex the foot	flexe den Fuß
fold forward	vorwärtsbeugen
fold your palms together	Hände falten
gaze	Blick, blicken
gaze as far as you can in direction of the twist	so weit wie möglich in die Richtung der Drehung blicken
gaze at the navel / at the tip of the nose	blicke auf den Nabel / die Nasenspitze
gaze inwards	schaue nach innen
gaze toward the Ajna chakra	blicke zum Ajna Chakra
gaze up at the thumbs	zu den Daumen nach oben blicken
gently bend your spine backward in an arch	beuge dich sanft nach hinten und mache einen Buckel
get down on your hands and knees	komm hinunter auf deine Hände und Knie
grab	greifen
grab your left ankle	greife deinen linken Knöchel
ground	erden
ground your feet	erde deine Füße
hip-width apart	hüftbreit
hold	halten

Movements

hold this position for	halte die Position für
hold your gaze on	halte deine Blick auf
hook the thumbs	verhake die Daumen
hug	umarmen
hug your knees	umarme deine Knie
hum	brummen, summen
imagine	vorstellen
inhale	einatmen
intensify	verstärken, intensivieren
interlace	verflechten
interlace your fingers	verschränke/verflechte deine Finger
interlace your fingers behind your back	Hände hinter dem Rücken verschränken
interlace your hands	Hände verschränken, verflechten
keep	halten, behalten
keep the knees bent	die Knie gebeugt halten
keep your neck relaxed	lasse deinen Nacken entspannt
kneel down	sich hinknien
lean	neigen

Movements

lean back / to the left	zurücklehnen, nach links lehnen
lean forward	nach vorn beugen
lengthen	verlängern, länger machen
lengthen through the spine	durch Wirbelsäule verlängern
lengthen your spine	verlängere deine Wirbelsäule
let your body slowly melt into the floor	lass deinen Körper langsam in den Boden schmelzen
lie face down on your mat	lege dich mit dem Gesicht nach unten auf die Matte
lie on your back	lege dich auf deinen Rücken
lie on your belly	lege dich auf deinen Bauch
lie on your side	lege dich auf deine Seite
lift	heben
lift your leg up to the side	hebe dein Bein zur Seite
lift your right foot off the ground	hebe deinen rechten Fuß vom Boden
linger	verweilen, bleiben
lock your fingers together	verschließe deine Finger
look downward	schaue hinunter
look over your shoulder as far as you can	schaue über deine Schulter so weit du kannst
look up	hochsehen, aufschauen

Movements

lower	senken, herunterlassen
lower your body to the floor	bringe dein Körper zum Boden
make circles with your wrists	kreise deine Handgelenke
move	bewegen
move back	zurückbewegen
open	öffnen
parallel to the floor	parallel zum Boden
pause for a moment	pausiere für einen Moment
place your hands on the floor	setze deine Hände auf den Boden
place your hands shoulder-width apart	platziere deine Hände schulterbreit auseinander
place, put	legen, setzen, stellen
press	drücken
pull	ziehen
pull your elbows as far back as you can	ziehe die Ellbogen soweit zurück wie du kannst
push	drücken, schieben
push back	zurückschieben, zurückdrücken
push back into	drücke dich zurück
push your bottom in the air	drücke dein Gesäß in die Luft

Movements

push your heels to the ground	drücke deine Fersen in den Boden
push your shoulder blades together	drücke die Schulterblätter zusammen
push yourself up from the ground	drücke dich vom Boden hoch
put your forearms flat on the floor	bringe deine Unterarme auf den Boden
put your hands (flat) on the ground	setze deine Hände (flach) auf den Boden
put your hands together	nimm deine Hände zusammen
raise your arms over your head	hebe die Arme über deinen Kopf
reach	reichen, strecken
reach down	hinuntergreifen
reach your arms over your head	hebe die Arme über den Kopf
reach your arms up to the ceiling/sky	hebe deine Arme zur Decke/ zum Himmel
relax	entspannen
relax the heels towards the floor	die Fersen streben zum Boden
release	lockern, entspannen
release any tension	alle Anspannung lösen
release the tension	löse die Spannung
release your hands to the floor	die Hände zum Boden lösen
remain still in this position	bleibe still in dieser Position

Movements

repeat this a few times	wiederhole das ein paar Mal
rest	ausruhen
rest your chin on your chest	ruhe mit deinem Kinn auf deiner Brust
rock	schaukeln, wiegen
rock back and forth	schwinge dich vor und zurück
roll	rollen
rotate your lower leg	kreise deinen Unterschenkel
rotate, make circles	rotieren, kreisen
round	runden
rub your hands together	reibe die Hände aneinander
settle in	ankommen
shake	schütteln
shift	verändern
shoulder-width apart, shoulder-width stance	schulterbreit
shrug your shoulders	mit den Schultern zucken
sit	sitzen
sit back	zurücksetzen, zurücklehnen
sit back on your heels	setze dich auf deine Fersen zurück

Movements

sit up	aufrichten
sit up straight, sit upright	setze dich aufrecht hin
slide your arms back	rutsche deine Arme zurück
slowly sink to the floor	sinke langsam zum Boden
slowly sit back down	setze dich langsam wieder zurück
soft gaze	weicher Blick
spread your arms and legs out	breite deine Arme und Beine aus
spread your fingers	spreize deine Finger
square your hips	Hüfte nach vorn ausrichten
squat	hocken
squeeze	drücken, pressen
squeeze the belly in	ziehe den Bauch ein
squeeze your shoulder blades together	ziehe die Schulterblätter zusammen
stack	stapeln
stand up straight	stell dich gerade hin
stand up with your legs wide apart	stell dich hin mit den Beinen weit auseinander
start by verb+ing	beginne zu ...
start rubbing your hands	beginne deine Hände zu reiben

Movements

stay	bleiben
stay, remain	bleiben
step back	zurücktreten
step forward	mache einen Schritt nach vorn
stretch your arms/legs out, stretch out your arms/legs	strecke deine Arme/Beine aus
stretch yourself out	strecke dich
sway, swing	schwingen, schaukeln, wiegen
switch	wechseln
switch sides	die Seiten wechseln
switch to the left ...	zum linken ... wechseln
take a deep breath	nimm eine tiefen Atemzug
tap your fingers on your head	klopfe mit deinen Fingern auf deinen Kopf
ten times in each direction	zehn Mal in eine Richtung
tense your muscles	spanne deine Muskeln an
tilt	kippen, neigen
tilt your pelvis	kippe dein Becken
touch	berühren
touch the floor	berühre den Boden

Movements

toward the ceiling	Richtung Decke
transition into	gehe über zu
tuck in your chin to your chest	ziehe dein Kinn zu deiner Brust
tuck your toes under	stülpe die Zehen um
turn the foot in circles to the left	drehe den Fuß in Kreisen nach links
twist	drehen, verdrehen, verbiegen
walk forward	laufe nach vorn
walk your hands back towards your feet	laufe mit den Händen Richtung Füße
wiggle your fingers and toes	wackel mit deinen Fingern und Zehen
with your arms by your side	mit deinen Armen zur Seite
with your bottom on your heels	mit deinem Po auf deinen Fersen
with your fingers pointing upward	mit den Fingern nach oben zeigend
with your legs crossed	mit deinen Beinen überkreuzt
with your legs stretched out	mit deinen Beinen ausgestreckt
with your palms facing upward	mit deinen Handflächen nach oben zeigend
wrap	umwickeln
wrap your left arm around the right knee	wickel deinen linken Arm um das rechte Knie
your knees are stacked over the ankles	deine Knie sind über den Fußknöcheln gestapelt

Asana Classification

English	German
backbend	Rückbeuge
balancing pose	Gleichgewichtsübung
binding pose	gebundene Haltung
bound	gebunden
challenging pose	herausfordernde Asana
chest opener	Brust-/Herzöffner
core pose	Asana für die Körpermitte
counter pose	Ausgleichhaltung, Gegenbewegung
forward bend/fold	Vorwärtsbeuge
hand-arm balances	Hand-, Armbalance
hip opener	Hüftöffner
inversion	Umkehrhaltung
kneeling pose, quadruped pose	kniende Asana, Vierfüßler
lunge	Ausfallschritt
one-legged	einbeinig
plank	Brett, Planke

Asana Classification

prone pose	Bauchlage
reclining, reclined	liegend
restorative pose	erholsame Asana
reverse	umgedreht
revolved, twisted	gedreht
seated pose	sitzende Asana
side bend	Seitbeuge
spinal twist	Wirbelsäulendrehung
split	Spagat
squat	Kniebeuge
standing pose	stehende Asana
straddle	grätschen, spreizen, Grätsche
supine pose	Rückenlage
tripod	Dreifuß, Dreipunkt, dreibeinig
twist	Drehung
wide-legged	gespreizt, gegrätscht

Asana Names

English	German
banana pose	Banane
boat pose	Boot
bound angle pose	Schmetterling
bow pose	Bogen
bridge pose	Brücke
camel pose	Kamel
cat pose	Katze
chair pose	Stuhl
child's pose	Kind
cobra pose	Kobra
corpse pose	Totenstellung
cow face pose	Kuhgesicht
cow pose	Kuh
crow pose	Krähne
dancer's pose	Tänzer
deep squat	tiefe Hocke

Asana Names

dolphin pose	Delfin
downward facing dog	herabschauender Hund
dragon pose	Drache
dragonfly pose	Libelle
eagle pose	Adler
easy pose	Schneidersitz
fish pose	Fisch
frog pose	Frosch
garland pose	Girlande, Hocke
gate pose	Tor
goddess pose	Göttin
gracious pose	Diamantensitz
half forward fold	halbe Vorwärtsbeuge
half monkey pose	halber Spagat
half moon pose	Halbmond
handstand	Handstand
happy baby pose	glückliches Kind
headstand	Kopfstand

Asana Names

hero pose	Held
lizard pose	Eidechse
locust pose	Heuschrecke
lotus pose	Lotus
monkey pose	Spagat
mountain pose	Berg
pigeon pose	Taube
plank	Brett
plough pose	Pflug
prayer twist	gedrehter seitlicher Winkel mit Gebetshaltung
pyramid pose	Pyramide
rabbit pose	Hasenohren
seated forward fold	sitzende Vorwärtsbeuge
shoelace pose	Schnürsenkel
shoulder stand	Schulterstand
side plank	Seitstütz
sphinx pose	Sphinx
staff pose	Stock

Asana Names

superman pose	Supermann
thunderbolt pose	Fersensitz
tiger pose	Tiger
tree pose	Baum
triangle pose	Dreieck
turtle pose	Schildkröte
upward facing dog	heraufschauender Hund
warrior	Krieger
wheel pose	Rad
windshield wiper pose	Scheibenwischer

Meditation and Pranayama

English	German
add the mantra	füge das Mantra ... hinzu
aims to balance the body	zielt darauf ab den Körper zu harmonisieren
align your breath with your movements	bringe deinen Atem mit den Bewegungen in Einklang
allow	erlaube
alternate nostril pranayama technique	Wechselatmung, Anuloma Viloma
anxiety	Angst
as much as you can	so viel du kannst
become aware of	werde dir ... bewusst
blessing	Segen
breath frequency	Atemfrequenz
breathe in	atme ein
breathe slowly, calmly, deeply	atme langsam, ruhig, tief
breathe through the nose / the mouth/ both nostrils	atme durch die Nase, den Mund, beide Nasenlöcher
breathing	Atmung
bring your attention to	bringe deine Aufmerksamkeit auf
bring your hands to your heart (center)	bringe deine Hände vor das Herz
bring/fold your palms together	falte deine Handflächen

Meditation and Pranayama

calmness	Ruhe
close both nostrils	schlieÙe beide Nasenlöcher
close the right nostril	schlieÙe das rechte Nasenloch
consciously relax	entspanne bewusst
consciousness	Bewusstsein
cooling breathing	kühlende Atmung
count your breath backward from ten	zähle deinen Atem von 10 rückwärts
cycle from right to left	zirkuliere von rechts nach links
deep breathing	tiefe Atmung
diaphragmatic breathing	Zwerchfellatmung
draw your attention to	lenke deine Aufmerksamkeit auf
embrace whatever you notice	umarme alles was du wahrnimmst
enlightenment	Erleuchtung
exhale	ausatmen
expel air from the lungs	Luft aus die Lungen stoÙen
feel	föhle
feel the backside of your body	föhle die Rückseite deines Körpers
feel the belly rising and falling	föhle wie sich der Bauch hebt und senkt

Meditation and Pranayama

feel the contact between your ... and the floor	fühle den Kontakt zwischen dein ... und dem Boden
feel the weight of ... pressing against the floor	fühle wie das Gewicht von ... auf den Boden drückt
feel the weight of your body	fühle das Gewicht deines Körpers
feel your body settle	fühle wie dein Körper ankommt
focus / concentrate on your breath	konzentriere dich auf deinen Atem
focus on	konzentriere dich auf
focus on the natural breath	konzentriere dich auf deinen natürlichen Atem
freedom	Freiheit
grace	Anmut
happiness	Glück
healing	Heilung
hold the right hand up in front of you	halte die rechte Hand vor dir oben
I invite you to close your eyes	ich lade dich ein deine Augen zu schließen
imagine	stell dir vor
inhale	einatmen
inhale / exhale while bringing your palms/ hands together in front of your heart	atme ein/aus während du deine Handflächen vor dem Herzen zusammenbringst
inner guidance	innere Führung

Meditation and Pranayama

intention	Absicht, Intention
joy	Freude
keep the body and mind motionless	halte den Körper und den Geist still
let go	lass los
let your attention rest on	halte deine Aufmerksamkeit auf
lose focus on your breath	den Fokus auf den Atem verlieren
move/shift your attention to	leite deine Aufmerksamkeit auf
moving with the flow of your breath	sich mit dem Atem bewegend
notice	nimm wahr
notice the sensations you feel when the breath flows in and out	nimm die Empfindungen wahr, die du fühlst wenn dein Atem ein und ausströmt
notice your breath's flow	nimm deinen Atemfluss wahr
open left	öffne links
open yourself to this feeling of ...	öffne dich dem Gefühl von ...
pattern of breathing	Atemmuster
pause	Pause, pausieren
paused exhalation	Atemhalten nach dem Ausatmen
paused inhalation	Atemhalten nach dem Einatmen

Meditation and Pranayama

positive / negative thoughts	positive / negative Gedanken
receive the natural movement of the breathing body	empfangen die natürliche Bewegung des atmenden Körpers
refrain from breath retention when	unterlasse das Atemhalten, wenn ...
relax your	entspanne dein/e
restart	neu starten, neu beginnen
retain, suspend the breath	Atem halten
return to your normal breath	kehre zu deinem normalen Atem zurück
round	Runde, Durchgang
self-esteem	Selbstwertgefühl
self-love	Selbstliebe
settle toward a natural breath	zu einem normalen Atem kommen
shift the focus of your attention to	verändere den Fokus deiner Aufmerksamkeit zu
six count exhale	Ausatmung bis sechs
six count inhale retention	Atem halten nach dem Einatmen bis sechs
soften your / let your ... be soft	lass ... weich werden
switch to	wechsel zu
take a deep breath	nimm einen tiefen Atemzug

Meditation and Pranayama

take a deep inhale / exhale	nimm einen tiefen Einatem / Ausatem
the spaces between breaths	den Raum zwischen dem Atem
think of the word: in/out	denke das Wort: ein/aus
this practice does not require any breath retention	diese Übung verlangt kein Anhalten des Atems
three count inhale	Einatmung bis drei
truth	Wahrheit
tune in with your breathing / the breath flowing through your body	komme in Einklang mit deiner Atmung / mit dem Atem der durch deinen Körper fließt
unequal pranayama technique	ungleiche Atmung
visualize	visualisiere
welcome any emotions with an open heart	heiße alle Gefühle mit einem offenen Herzen willkommen
welcome each breath as it flows in and out	heiße jeden Atemzug, der hinein und hinaus geht, willkommen
will power	Willenskraft
wisdom	Weisheit
with an open heart	mit einem offenen Herzen
with your hands in your lap	mit deinen Händen in deinem Schoß

Meditation and Pranayama

without strain

ohne Anstrengung

worry

Sorge

your body's connection to the earth

die Verbindung deines Körpers zur Erde

Benefits of Yoga Poses

English	German
activates ... chakra	aktiviert ... Chakra
align	ausrichten
alleviates backpain	lindert Rückenschmerzen
balance	Gleichgewicht
boosts your immune system	verbessert dein Immunsystem
boosts your mood	verbessert deine Laune
builds body awareness	bildet Körperbewusstsein aus
builds strength in ...	kräftigt ...
calms the mind	beruhigt den Geist
calms the nervous system	beruhigt das Nervensystem
constipation	Verstopfung
contraindication	Gegenanzeigen, Kontraindikationen
coordination	Koordination
counteracts	wirkt entgegen
cures diseases	heilt Krankheiten
deepens	vertieft
develops flexibility	entwickelt Beweglichkeit

Benefits of Yoga Poses

digestion	Verdauung
energizes the body	energetisiert den Körper
energizes the entire body	energetisiert den ganzen Körper
engages every part of the body	spricht alle Körperteile an
focus on strength / flexibility	auf Kraft / Beweglichkeit fokussieren
free your breathing	freier Atem
groundedness	Geerdetsein
harmonizes	harmonisiert
helps to balance hormones	hilft die Hormone ins Gleichgewicht zu bringen
hydrates the spinal disks	hydriert die Bandscheiben
improves your mobility / flexibility	verbessert deine Mobilität / Flexibilität
improves your posture	verbessert deine Haltung
improves, enhances	verbessert
increases circulation	verbessert Kreislauf
increases metabolism	erhöht den Metabolismus
increases your shoulder flexibility	erhöht deine Schulterbeweglichkeit
infertility	Unfruchtbarkeit
invigorating	belebend

Benefits of Yoga Poses

is a gift to	ist ein Geschenk für
lengthens the spine	verlängert die Wirbelsäule
lose weight	abnehmen
low backache	untere Rückenschmerzen
memory	Gedächtnis
menstrual discomfort	Menstruationsbeschwerden
opens	öffnet
prevents	verhindert
promotes flexibility	fördert Beweglichkeit
provides clarity of thought	verschafft Klarheit der Gedanken
realign	neu ausrichten
reduces tightness	verringert Anspannung, Enge
rejuvenates the body	verjüngt den Körper
releases stress	baut Stress ab
releases tension	löst Spannungen
relieves	erleichtert
relieves stiffness	erleichtert bei Steifheit
relieves winds	erleichtert Blähungen

Benefits of Yoga Poses

removes toxins from the body	entfernt Gifte aus dem Körper
reproductive system	Fortpflanzungssystem
respiratory system	Atemwege
sciatica	Ischiassyndrom
sharpens your memory	verschärft dein Gedächtnis
spinal alignment	Wirbelsäulenausrichtung
spinal flexibility	Wirbelsäulenflexibilität
stabilizes	stabilisiert
stimulates	stimuliert
stops mood swings	stoppt Stimmungsschwankungen
strengthens	stärkt
stretches	dehnt
supports	unterstützt
surrender	hingeben
this pose is energetically / grounding / uplifting / opening	die Haltung ist energetisch/erdend/erhebend/öffnend
tones the muscles	definiert die Muskeln

Props

English	German
a pair of blocks	ein Blockpaar
adjust your grip	passe deinen Griff an
backless yoga chair	Stuhl ohne Lehne
balance support	Gleichgewichtsstütze
bathrobe tie	Bademantelgürtel
blanket	Decke
block, brick	Block
bolster	Polster
bring the strap behind you	bringe den Gurt hinter dich
broom stick	Besenstiel
chair	Stuhl
common props	übliche Hilfsmittel
cushion	Kissen
elevate your toes or heels	die Zehen oder Fersen erhöhen
extend your strap overhead	den Gurt über dem Kopf ausstrecken
fascia ball, rubber ball	Fazienball, Flummi
foam / cork block	Schaum- / Korkblock

Props

fold a blanket	falte eine Decke
fold your mat in half	falte deine Decke halb
folding chair	Klappstuhl
grip the blocks with your fingertips	umgreife die Blöcke mit deinen Fingerspitzen
have a bolster beneath your abdomen	ein Bolster unter dem Bauch haben
highest height, highest setting	höchste Höhe, Einstellung
hold on to the block ...	halte den Block ...
hold onto the strap in front of you down by your waist	halte den Gurt vor deiner Hüfte
hold the strap	halte den Gurt
inverted chair	umgedrehter Stuhl
loop	Schlinge, Schleifen, schlingen
lower the strap in front of you	senke den Gurt vor dir
lowest height, lowest setting	niedrigste Höhe
meditation pillow	Meditationskissen
medium height	mittlere Höhe
pad	aufpolstern, polstern, Polster
parallel to the front edge of the mat	parallel zur Vorderkante der Matte
place a block ...	platziere einen Block ...

Props

place a block flat on the mat	platziere einen Block flach auf der Matte
place the belt around ...	bringe den Gurt um ...
place two blocks lengthwise at the front of your mat	platziere zwei Blöcke der Länge nach an den Anfang deiner Matte
prevent the chair from sliding	den Stuhl vor dem Rutschen verhindern
prop up	stützen, hochlagern
pull apart	auseinanderziehen
remove any props	nimm alle Hilfsmittel weg
roll out the mat	die Matte ausrollen
rolled up yoga mat	gerollte Yogamatte
sandbag	Sandsack
shoulder pad	Schulterpolster
squeeze a block between your thighs	einen Block zwischen den Oberschenkeln zusammendrücken
stand on the back side of the chair / behind the chair	hinter dem Stuhl stehen
stand on the blanket	stehe auf der Decke
stand with your back to the wall	mit dem Rücken zur Wand stehen
step one heel on the strap	stell dich mit einer Ferse auf den Gurt

Props

strap, belt	Gurt, Band
take the strap back	nimm den Gurt zurück
take the strap overhead	nimm den Gurt über den Kopf
the short edge of your mat	die kurze Seite der Matte
tighten the belt	ziehe den Gurt fest
tool	Werkzeug
towel	Handtuch
use props	Hilfsmittel verwenden
wall	Wand
wedge	Keil
widen your hands apart	nimm deine Hände breiter auseinander
wrap the belt around	wickel den Gurt um ...
yoga equipment	Yogaausrüstung
yoga mat / sticky mat	Yogamatte
yoga strap with an adjustable buckle	Yogagurt mit einer verstellbaren Schnalle
yoga wheel	Yoga Rad

Chakras

English	German
crown chakra	Sahasrara, Kronenchakra
heart chakra	Anahata, Herzchakra
higher chakras	höhere Chakren
lower chakras	untere Chakren
navel chakra	Manipura, Solarplexus
root chakra	Muladhara, Wurzelchakra
sacral chakra	Svadhithana, Sakralchakra
the chakra is located	das Chakra sitzt
third eye	Ajna, Drittes Auge
throat chakra	Vishuddha, Halschakra

Deutsch - Englisch

German - English

Körperteile

Deutsch	Englisch
Achillessehne	Achilles tendon
Achselhöhle	armpit
Arm	arm
Auge	eye
Augenbraue	eyebrow
Augenlid	eyelid
Bänder	ligaments
Bauch	belly
Bauchdecke	abdominal wall
Bauchmuskeln	core muscles
Bauchnabel	navel, belly button
Bauchorgane	abdominal organs
Becken	pelvis
Beckenboden	pelvic floor
Beinrückseiten	hamstrings
Brust	chest
Brustbein, Sternum	sternum

Körperteile

Brustkorb	rib cage
Daumen	thumb
Daumengrundgelenk	thumb basal joint
Ellbogen	elbow
Ellenbeuge	elbow crease
Faust	fist
Ferse	heel
Finger	finger
Fingerbeere	finger pad
Fingerknöchel	knuckle
Fingerspitze	finger tip
Fuß, Füße	foot/feet
Fußgewölbe	arches
Gelenke	joints
Gesicht	face
Gesichtsmuskeln	facial muscles
Gliedmaßen	limbs
Haaransatz	hairline

Körperteile

Hals, Kehle	throat
Halsgrube	throat pit
Hand	hand
Handfläche	palm
Handgelenk	wrist
Handrücken	back of the hand
Herz	heart
Hüftbeuger	hip flexors, groins
Hüfte	hip
Hüftknochen	hip points
Innenschenkel	inner thigh
Kiefer	jaw
Kinn	chin
kleiner Finger	little finger, pinky
Knie	knee
Kniescheibe	kneecap
Knöchel, Fußgelenk	ankle
Kopf	head

Körperteile

Kreuzbein, Steißbein	sacrum
Mittelfinger	middle finger
Mund	mouth
Nacken	neck
Nase	nose
Nasenloch	nostril
Nasenspitze	tip of the nose
oberer Rücken	upper back
Oberschenkel	thigh, upper leg
Ohr	ear
Perineum, Damm	perineum
Po, Gesäß	bottom
Pobackenmuskeln	glutes
Quadrizeps, vordere Oberschenkelmuskulatur	quads
Ringfinger	ring finger
Rippen	ribs
Rumpf	torso
Schädel	skull

Körperteile

Schädelbasis	base of the skull
Schambein	pubic bone
Schienbein	shin
Schilddrüse	thyroid (gland)
Schläfen	temples
Schlüsselbein	collarbone
Schoß	lap
Schulter	shoulder
Schulterblätter	shoulder blades
Schultergürtel	shoulder girdle
Sehnen	tendons
Sitzhöcker	sitting bones
Spann	instep, top of the foot
Steißbein	tailbone
Taille	waist
unterer Rücken	lower back
Unterleib, Bauch	abdomen
Unterschenkel	lower leg

Körperteile

Wade	calf/calves
Wirbel	vertebra
Wirbelsäule	spine
Zahn, Zähne	tooth, teeth
Zeh	toe
Zehenspitze	tiptoe
Zeigefinger	index finger
Zunge	tongue

Bewegungen

Deutsch	Englisch
alle Anspannung lösen	release any tension
als erstes in eine Richtung, dann in die andere	first one way, then the other way
ankommen	settle in
auf alle viere kommen	come on all fours
aufrichten	sit up
ausatmen	breathe out
ausatmen	exhale
ausruhen	rest
ausstrecken	extend
ausweiten, weiten	broaden
bedecke deine Augen mit deinen Händen	cover your eyes with your hands
beginne deine Hände zu reiben	start rubbing your hands
beginne zu ...	start by verb+ing
beim Einatmen	as you inhale
berühre den Boden	touch the floor
berühren	touch
beuge deinen linken Ellenbogen	bend your left elbow

Bewegungen

beuge dich nach vorn zum Boden	bend over to the ground
beuge dich sanft nach hinten und mache einen Buckel	gently bend your spine backward in an arch
beugen	bend
bewegen	move
bleibe still in dieser Position	remain still in this position
bleiben	stay
bleiben	stay, remain
Blick, blicken	gaze
blicke auf den Nabel / die Nasenspitze	gaze at the navel / at the tip of the nose
blicke zum Ajna Chakra	gaze toward the Ajna chakra
breite deine Arme und Beine aus	spread your arms and legs out
bringe Aufmerksamkeit in deinen Körper	bring awareness into your body
bringe dein Becken in eine neutrale Position	bring your pelvis in a neutral position
bringe dein Körper zum Boden	lower your body to the floor
bringe deine Arme hinter dich	bring your arms behind you
bringe deine Beine zusammen	bring your legs together
bringe deine Hände neben die Füße	bring your hands alongside your feet
bringe deine Hände/Füße etwas weiter zurück	bring your hands/feet a little further back

Bewegungen

bringe deine Handflächen vor dem Herzen zusammen	bring your palms together in front of your heart
bringe deine Unterarme auf den Boden	put your forearms flat on the floor
bringe deinen Atem in Einklang mit den Bewegungen	align your breath to the movements
bringe die Fußsohlen zusammen	bring the soles of the feet together
bringe die Knie näher zur Brust	bring your knees closer to the chest
bringen	bring
brummen, summen	hum
deine Knie sind über den Fußknöcheln gestapelt	your knees are stacked over the ankles
die Fersen streben zum Boden	relax the heels towards the floor
die Hände zum Boden lösen	release your hands to the floor
die Knie gebeugt halten	keep the knees bent
die Seiten wechseln	switch sides
drehe den Fuß in Kreisen nach links	turn the foot in circles to the left
drehen, verdrehen, verbiegen	twist
Drishti anwenden	apply drishti
drücke dein Gesäß in die Luft	push your bottom in the air
drücke deine Fersen in den Boden	push your heels to the ground
drücke dich vom Boden hoch	push yourself up from the ground

Bewegungen

drücke dich zurück	push back into
drücke die Schulterblätter zusammen	push your shoulder blades together
drücken	press
drücken, pressen	squeeze
drücken, schieben	push
durch Wirbelsäule verlängern	lengthen through the spine
einatmen	breathe in
einatmen	inhale
einen Punkt, der sich nicht bewegt	an unmoving point
einziehen	draw in
entspannen	relax
erde deine Füße	ground your feet
erden	ground
finde einen bequemen Sitz	find a comfortable seat
finde Länge in ...	find length in
fixiere deinen Blick auf	fix your gaze on
flexe den Fuß	flex the foot
fühlen	feel

Bewegungen

ganz nach oben	all the way up
gegen den Uhrzeigersinn	counterclockwise
gehe über zu	transition into
greife deinen linken Knöchel	grab your left ankle
greifen	grab
hake deine Finger zusammen	clasp your fingers
halte deine Blick auf	hold your gaze on
halte die Position für	hold this position for
halten	hold
halten, behalten	keep
Hände falten	fold your palms together
Hände hinter dem Rücken verschränken	interlace your fingers behind your back
Hände verschränken, verflechten	interlace your hands
Hände zu ... bringen	bring your hands to ...
hebe dein Bein zur Seite	lift your leg up to the side
hebe deine Arme zur Decke/ zum Himmel	reach your arms up to the ceiling/sky
hebe deinen rechten Fuß vom Boden	lift your right foot off the ground
hebe die Arme über deinen Kopf	raise your arms over your head

Bewegungen

hebe die Arme über den Kopf	reach your arms over your head
heben	lift
hinuntergreifen	reach down
hochsehen, aufschauen	look up
hocken	squat
hüftbreit	hip-width apart
Hüfte nach vorn ausrichten	square your hips
im Uhrzeigersinn	clockwise
kippe dein Becken	tilt your pelvis
kippen, neigen	tilt
klopfe mit deinen Fingern auf deinen Kopf	tap your fingers on your head
Knie beugen	bend your knees
komm hinunter auf deine Hände und Knie	get down on your hands and knees
konzentriere dich auf	concentrate on
kreise deine Handgelenke	make circles with your wrists
kreise deinen Unterschenkel	rotate your lower leg
kreuzen, überkreuzen	cross
lass das hintere Knie auf den Boden sinken	drop the back knee to the floor

Bewegungen

lass deinen Körper langsam in den Boden schmelzen	let your body slowly melt into the floor
lasse deinen Nacken entspannt	keep your neck relaxed
laufe mit den Händen Richtung Füße	walk your hands back towards your feet
laufe nach vorn	walk forward
lege dich auf deine Seite	lie on your side
lege dich auf deinen Bauch	lie on your belly
lege dich auf deinen Rücken	lie on your back
lege dich mit dem Gesicht nach unten auf die Matte	lie face down on your mat
legen, setzen, stellen	place, put
lockern, entspannen	release
löse die Spannung	release the tension
mache einen Schritt nach vorn	step forward
mit deinem Po auf deinen Fersen	with your bottom on your heels
mit deinen Armen zur Seite	with your arms by your side
mit deinen Beinen ausgestreckt	with your legs stretched out
mit deinen Beinen überkreuzt	with your legs crossed
mit deinen Handflächen nach oben zeigend	with your palms facing upward
mit den Fingern nach oben zeigend	with your fingers pointing upward

Bewegungen

mit den Schultern zucken	shrug your shoulders
nach vorn beugen	lean forward
neigen	lean
nimm deine Hände zusammen	put your hands together
nimm eine tiefen Atemzug	take a deep breath
öffnen	open
parallel zum Boden	parallel to the floor
pausiere für einen Moment	pause for a moment
platziere deine Hände schulterbreit auseinander	place your hands shoulder-width apart
reibe die Hände aneinander	rub your hands together
reichen, strecken	reach
Richtung Decke	toward the ceiling
rolle deine Zehen ein	curl your toes
rollen	roll
rotieren, kreisen	rotate, make circles
ruhe mit deinem Kinn auf deiner Brust	rest your chin on your chest
runden	round
rutsche deine Arme zurück	slide your arms back

Bewegungen

schaffe Platz in / zwischen ... und ...	create space in / between ... and ...
schaue hinunter	look downward
schaue nach innen	gaze inwards
schaue über deine Schulter so weit du kannst	look over your shoulder as far as you can
schaue wieder nach vorn	face forward again
schaukeln, wiegen	rock
schließe deine Augen	close your eyes
schließen	close
schulterbreit	shoulder-width apart, shoulder-width stance
schütteln	shake
schwinge dich vor und zurück	rock back and forth
schwingen, schaukeln, wiegen	sway, swing
senken, herunterlassen	lower
senken, sinken, fallen lassen	drop
setze deine Hände (flach) auf den Boden	put your hands (flat) on the ground
setze deine Hände auf den Boden	place your hands on the floor
setze dich auf deine Fersen zurück	sit back on your heels
setze dich aufrecht hin	sit up straight, sit upright

Bewegungen

setze dich langsam wieder zurück	slowly sit back down
sich hinknien	kneel down
sinke langsam zum Boden	slowly sink to the floor
sitzen	sit
so viel wie möglich	as much as possible
so weit wie möglich in die Richtung der Drehung blicken	gaze as far as you can in direction of the twist
spanne deine Muskeln an	tense your muscles
spreize deine Finger	spread your fingers
stapeln	stack
stell dich gerade hin	stand up straight
stell dich hin mit den Beinen weit auseinander	stand up with your legs wide apart
strecke deine Arme aus	extend your arms
strecke deine Arme/Beine aus	stretch your arms/legs out, stretch out your arms/legs
strecke dich	stretch yourself out
stülpe die Zehen um	tuck your toes under
umarme deine Knie	hug your knees
umarmen	hug

Bewegungen

umwickeln	wrap
verändern	shift
verflechten	interlace
verhake die Daumen	hook the thumbs
verlängere deine Wirbelsäule	lengthen your spine
verlängern, länger machen	lengthen
verschließe deine Finger	lock your fingers together
verschränke/verflechte deine Finger	interlace your fingers
verstärken, intensivieren	intensify
verweilen, bleiben	linger
vorstellen	imagine
vorwärtsbeugen	bend/fold forward
vorwärtsbeugen	fold forward
wackel mit deinen Fingern und Zehen	wiggle your fingers and toes
wechsel zu ...	change into
wechseln	switch
weicher Blick	soft gaze
wickel deinen linken Arm um das rechte Knie	wrap your left arm around the right knee

Bewegungen

wiederhole das ein paar Mal	repeat this a few times
wölben	arch
zehn Mal in eine Richtung	ten times in each direction
ziehe dein Kinn zu deiner Brust	tuck in your chin to your chest
ziehe deine Knie zur Brust	draw your knees up to your chest
ziehe deinen Bauchnabel nach innen	draw your navel in
ziehe den Bauch ein	squeeze the belly in
ziehe die Ellbogen soweit zurück wie du kannst	pull your elbows as far back as you can
ziehe die Schulterblätter zusammen	squeeze your shoulder blades together
ziehen	pull
zu den Daumen nach oben blicken	gaze up at the thumbs
zum linken ... wechseln	switch to the left ...
zurückbeugen	bend back
zurückbewegen	move back
zurücklehnen, nach links lehnen	lean back / to the left
zurückschieben, zurückdrücken	push back
zurücksetzen, zurücklehnen	sit back
zurücktreten	step back

Asana Klassifikation

Deutsch	Englisch
Asana für die Körpermitte	core pose
Ausfallschritt	lunge
Ausgleichhaltung, Gegenbewegung	counter pose
Bauchlage	prone pose
Brett, Planke	plank
Brust-/Herzöffner	chest opener
Drehung	twist
Dreifuß, Dreipunkt, dreibeinig	tripod
einbeinig	one-legged
erholsame Asana	restorative pose
gebunden	bound
gebundene Haltung	binding pose
gedreht	revolved, twisted
gespreizt, gegrätscht	wide-legged
Gleichgewichtsübung	balancing pose
grätschen, spreizen, Grätsche	straddle
Hand-, Armbalance	hand-arm balances

Asana Klassifikation

herausfordernde Asana	challenging pose
Hüftöffner	hip opener
Kniebeuge	squat
kniende Asana, Vierfüßler	kneeling pose, quadruped pose
liegend	reclining, reclined
Rückbeuge	backbend
Rückenlage	supine pose
Seitbeuge	side bend
sitzende Asana	seated pose
Spagat	split
stehende Asana	standing pose
umgedreht	reverse
Umkehrhaltung	inversion
Vorwärtsbeuge	forward bend/fold
Wirbelsäulendrehung	spinal twist

Asana-Namen

Deutsch	Englisch
Adler	eagle pose
Banane	banana pose
Baum	tree pose
Berg	mountain pose
Bogen	bow pose
Boot	boat pose
Brett	plank
Brücke	bridge pose
Delfin	dolphin pose
Diamantensitz	gracious pose
Drache	dragon pose
Dreieck	triangle pose
Eidechse	lizard pose
Fersensitz	thunderbolt pose
Fisch	fish pose
Frosch	frog pose
gedrehter seitlicher Winkel mit Gebetshaltung	prayer twist

Asana-Namen

Girlande, Hocke	garland pose
glückliches Kind	happy baby pose
Göttin	goddess pose
halbe Vorwärtsbeuge	half forward fold
halber Spagat	half monkey pose
Halbmond	half moon pose
Handstand	handstand
Hasenohren	rabbit pose
Held	hero pose
herabschauender Hund	downward facing dog
heraufschauender Hund	upward facing dog
Heuschrecke	locust pose
Kamel	camel pose
Katze	cat pose
Kind	child's pose
Kobra	cobra pose
Kopfstand	headstand
Krähne	crow pose

Asana-Namen

Krieger	warrior
Kuh	cow pose
Kuhgesicht	cow face pose
Libelle	dragonfly pose
Lotus	lotus pose
Pflug	plough pose
Pyramide	pyramid pose
Rad	wheel pose
Scheibenwischer	windshield wiper pose
Schildkröte	turtle pose
Schmetterling	bound angle pose
Schneidersitz	easy pose
Schnürsenkel	shoelace pose
Schulterstand	shoulder stand
Seitstütz	side plank
sitzende Vorwärtsbeuge	seated forward fold
Spagat	monkey pose
Sphinx	sphinx pose

Asana-Namen

Stock	staff pose
Stuhl	chair pose
Supermann	superman pose
Tänzer	dancer's pose
Taube	pigeon pose
tiefe Hocke	deep squat
Tiger	tiger pose
Tor	gate pose
Totenstellung	corpse pose

Meditation und Pranayama

Deutsch	Englisch
Absicht, Intention	intention
Angst	anxiety
Anmut	grace
Atem halten	retain, suspend the breath
Atem halten nach dem Einatmen bis sechs	six count inhale retention
Atemfrequenz	breath frequency
Atemhalten nach dem Ausatmen	paused exhalation
Atemhalten nach dem Einatmen	paused inhalation
Atemmuster	pattern of breathing
atme durch die Nase, den Mund, beide Nasenlöcher	breathe through the nose / the mouth/ both nostrils
atme ein	breathe in
atme ein/aus während du deine Handflächen vor dem Herzen zusammenbringst	inhale / exhale while bringing your palms/ hands together in front of your heart
atme langsam, ruhig, tief	breathe slowly, calmly, deeply
Atmung	breathing
ausatmen	exhale
Ausatmung bis sechs	six count exhale

Meditation und Pranayama

Bewusstsein	consciousness
bringe deine Aufmerksamkeit auf	bring your attention to
bringe deine Hände vor das Herz	bring your hands to your heart (center)
bringe deinen Atem mit den Bewegungen in Einklang	align your breath with your movements
den Fokus auf den Atem verlieren	lose focus on your breath
den Raum zwischen dem Atem	the spaces between breaths
denke das Wort: ein/aus	think of the word: in/out
die Verbindung deines Körpers zur Erde	your body's connection to the earth
diese Übung verlangt kein Anhalten des Atems	this practice does not require any breath retention
einatmen	inhale
Einatmung bis drei	three count inhale
empfangen die natürliche Bewegung des atmenden Körpers	receive the natural movement of the breathing body
entspanne bewusst	consciously relax
entspanne dein/e	relax your
erlaube	allow
Erleuchtung	enlightenment
falte deine Handflächen	bring/fold your palms together

Meditation und Pranayama

Freiheit	freedom
Freude	joy
füge das Mantra ... hinzu	add the mantra
fühle	feel
fühle das Gewicht deines Körpers	feel the weight of your body
fühle den Kontakt zwischen dein ... und dem Boden	feel the contact between your ... and the floor
fühle die Rückseite deines Körpers	feel the backside of your body
fühle wie das Gewicht von ... auf den Boden drückt	feel the weight of ... pressing against the floor
fühle wie dein Körper ankommt	feel your body settle
fühle wie sich der Bauch hebt und senkt	feel the belly rising and falling
Glück	happiness
halte deine Aufmerksamkeit auf	let your attention rest on
halte den Körper und den Geist still	keep the body and mind motionless
halte die rechte Hand vor dir oben	hold the right hand up in front of you
Heilung	healing
heiße alle Gefühle mit einem offenen Herzen willkommen	welcome any emotions with an open heart

Meditation und Pranayama

heiße jeden Atemzug, der hinein und hinaus geht, willkommen	welcome each breath as it flows in and out
ich lade dich ein deine Augen zu schließen	I invite you to close your eyes
innere Führung	inner guidance
kehre zu deinem normalen Atem zurück	return to your normal breath
komme in Einklang mit deiner Atmung / mit dem Atem der durch deinen Körper fließt	tune in with your breathing / the breath flowing through your body
konzentriere dich auf	focus on
konzentriere dich auf deinen Atem	focus / concentrate on your breath
konzentriere dich auf deinen natürlichen Atem	focus on the natural breath
kühlende Atmung	cooling breathing
lass ... weich werden	soften your / let your ... be soft
lass los	let go
leite deine Aufmerksamkeit auf	move/shift your attention to
lenke deine Aufmerksamkeit auf	draw your attention to
Luft aus die Lungen stoßen	expel air from the lungs
mit deinen Händen in deinem Schoß	with your hands in your lap
mit einem offenen Herzen	with an open heart

Meditation und Pranayama

neu starten, neu beginnen	restart
nimm deinen Atemfluss wahr	notice your breath's flow
nimm die Empfindungen wahr, die du fühlst wenn dein Atem ein und ausströmt	notice the sensations you feel when the breath flows in and out
nimm einen tiefen Atemzug	take a deep breath
nimm einen tiefen Einatem / Ausatem	take a deep inhale / exhale
nimm wahr	notice
öffne dich dem Gefühl von ...	open yourself to this feeling of ...
öffne links	open left
ohne Anstrengung	without strain
Pause, pausieren	pause
positive / negative Gedanken	positive / negative thoughts
Ruhe	calmness
Runde, Durchgang	round
schließe beide Nasenlöcher	close both nostrils
schließe das rechte Nasenloch	close the right nostril
Segen	blessing
Selbstliebe	self-love

Meditation und Pranayama

Selbstwertgefühl	self-esteem
sich mit dem Atem bewegend	moving with the flow of your breath
so viel du kannst	as much as you can
Sorge	worry
stell dir vor	imagine
tiefe Atmung	deep breathing
umarme alles was du wahrnimmst	embrace whatever you notice
ungleiche Atmung	unequal pranayama technique
unterlasse das Atemhalten, wenn ...	refrain from breath retention when
verändere den Fokus deiner Aufmerksamkeit zu	shift the focus of your attention to
visualisiere	visualize
Wahrheit	truth
wechsel zu	switch to
Wechselatmung, Anuloma Viloma	alternate nostril pranayama technique
Weisheit	wisdom
werde dir ... bewusst	become aware of
Willenskraft	will power
zähle deinen Atem von 10 rückwärts	count your breath backward from ten

Meditation und Pranayama

zielt darauf ab den Körper zu harmonisieren

aims to balance the body

zirkuliere von rechts nach links

cycle from right to left

zu einem normalen Atem kommen

settle toward a natural breath

Zwerchfellatmung

diaphragmatic breathing

Wirkungen der Yogastellungen

Deutsch	Englisch
abnehmen	lose weight
aktiviert ... Chakra	activates ... chakra
Atemwege	respiratory system
auf Kraft / Beweglichkeit fokussieren	focus on strength / flexibility
ausrichten	align
baut Stress ab	releases stress
belebend	invigorating
beruhigt das Nervensystem	calms the nervous system
beruhigt den Geist	calms the mind
bildet Körperbewusstsein aus	builds body awareness
definiert die Muskeln	tones the muscles
dehnt	stretches
die Haltung ist energetisch/erdend/erhebend/öffnend	this pose is energetically / grounding / uplifting / opening
energetisiert den ganzen Körper	energizes the entire body
energetisiert den Körper	energizes the body
entfernt Gifte aus dem Körper	removes toxins from the body

Wirkungen der Yogastellungen

entwickelt Beweglichkeit	develops flexibility
erhöht deine Schulterbeweglichkeit	increases your shoulder flexibility
erhöht den Metabolismus	increases metabolism
erleichtert	relieves
erleichtert bei Steifheit	relieves stiffness
erleichtert Blähungen	relieves winds
fördert Beweglichkeit	promotes flexibility
Fortpflanzungssystem	reproductive system
freier Atem	free your breathing
Gedächtnis	memory
Geerdetsein	groundedness
Gegenanzeigen, Kontraindikationen	contraindication
Gleichgewicht	balance
harmonisiert	harmonizes
heilt Krankheiten	cures diseases
hilft die Hormone ins Gleichgewicht zu bringen	helps to balance hormones
hingeben	surrender
hydriert die Bandscheiben	hydrates the spinal disks

Wirkungen der Yogastellungen

Ischiassyndrom	sciatica
ist ein Geschenk für	is a gift to
Koordination	coordination
kräftigt ...	builds strength in ...
lindert Rückenschmerzen	alleviates backpain
löst Spannungen	releases tension
Menstruationsbeschwerden	menstrual discomfort
neu ausrichten	realign
öffnet	opens
spricht alle Körperteile an	engages every part of the body
stabilisiert	stabilizes
stärkt	strengthens
stimuliert	stimulates
stoppt Stimmungsschwankungen	stops mood swings
Unfruchtbarkeit	infertility
untere Rückenschmerzen	low backache
unterstützt	supports
verbessert	improves, enhances

Wirkungen der Yogastellungen

verbessert dein Immunsystem	boosts your immune system
verbessert deine Haltung	improves your posture
verbessert deine Laune	boosts your mood
verbessert deine Mobilität / Flexibilität	improves your mobility / flexibility
verbessert Kreislauf	increases circulation
Verdauung	digestion
verhindert	prevents
verjüngt den Körper	rejuvenates the body
verlängert die Wirbelsäule	lengthens the spine
verringert Anspannung, Enge	reduces tightness
verschafft Klarheit der Gedanken	provides clarity of thought
verschärft dein Gedächtnis	sharpens your memory
Verstopfung	constipation
vertieft	deepens
Wirbelsäulenausrichtung	spinal alignment
Wirbelsäulenflexibilität	spinal flexibility
wirkt entgegen	counteracts

Hilfsmittel

Deutsch	Englisch
aufpolstern, polstern, Polster	pad
auseinanderziehen	pull apart
Bademantelgürtel	bathrobe tie
Besenstiel	broom stick
Block	block, brick
bringe den Gurt hinter dich	bring the strap behind you
bringe den Gurt um ...	place the belt around ...
Decke	blanket
den Gurt über dem Kopf ausstrecken	extend your strap overhead
den Stuhl vor dem Rutschen verhindern	prevent the chair from sliding
die kurze Seite der Matte	the short edge of your mat
die Matte ausrollen	roll out the mat
die Zehen oder Fersen erhöhen	elevate your toes or heels
ein Blockpaar	a pair of blocks
ein Bolster unter dem Bauch haben	have a bolster beneath your abdomen
einen Block zwischen den Oberschenkeln zusammendrücken	squeeze a block between your thighs

Hilfsmittel

falte deine Decke halb	fold your mat in half
falte eine Decke	fold a blanket
Fazienball, Flummi	fascia ball, rubber ball
gerollte Yogamatte	rolled up yoga mat
Gleichgewichtsstütze	balance support
Gurt, Band	strap, belt
halte den Block ...	hold on to the block ...
halte den Gurt	hold the strap
halte den Gurt vor deiner Hüfte	hold onto the strap in front of you down by your waist
Handtuch	towel
Hilfsmittel verwenden	use props
hinter dem Stuhl stehen	stand on the back side of the chair / behind the chair
höchste Höhe, Einstellung	highest height, highest setting
Keil	wedge
Kissen	cushion
Klappstuhl	folding chair
Meditationskissen	meditation pillow
mit dem Rücken zur Wand stehen	stand with your back to the wall

Hilfsmittel

mittlere Höhe	medium height
niedrigste Höhe	lowest height, lowest setting
nimm alle Hilfsmittel weg	remove any props
nimm deine Hände breiter auseinander	widen your hands apart
nimm den Gurt über den Kopf	take the strap overhead
nimm den Gurt zurück	take the strap back
parallel zur Vorderkante der Matte	parallel to the front edge of the mat
passe deinen Griff an	adjust your grip
platziere einen Block ...	place a block ...
platziere einen Block flach auf der Matte	place a block flat on the mat
platziere zwei Blöcke der Länge nach an den Anfang deiner Matte	place two blocks lengthwise at the front of your mat
Polster	bolster
Sandsack	sandbag
Schaum- / Korkblock	foam / cork block
Schlinge, Schleifen, schlingen	loop
Schulterpolster	shoulder pad
senke den Gurt vor dir	lower the strap in front of you

Hilfsmittel

stehe auf der Decke	stand on the blanket
stell dich mit einer Ferse auf den Gurt	step one heel on the strap
Stuhl	chair
Stuhl ohne Lehne	backless yoga chair
stützen, hochlagern	prop up
übliche Hilfsmittel	common props
umgedrehter Stuhl	inverted chair
umgreife die Blöcke mit deinen Fingerspitzen	grip the blocks with your fingertips
Wand	wall
Werkzeug	tool
wickel den Gurt um ...	wrap the belt around
Yoga Rad	yoga wheel
Yogaausrüstung	yoga equipment
Yogagurt mit einer verstellbaren Schnalle	yoga strap with an adjustable buckle
Yogamatte	yoga mat / sticky mat
ziehe den Gurt fest	tighten the belt

Chakren

German	English
Ajna, Drittes Auge	third eye
Anahata, Herzchakra	heart chakra
das Chakra sitzt	the chakra is located
höhere Chakren	higher chakras
Manipura, Solarplexus	navel chakra
Muladhara, Wurzelchakra	root chakra
Sahasrara, Kronenchakra	crown chakra
Svadhithana, Sakralchakra	sacral chakra
untere Chakren	lower chakras
Vishuddha, Halschakra	throat chakra