

FLYLIGHT YOGA · CHALLENGE-WORKBOOK

ZEIG DICH

INSTAGRAM CHALLENGE FÜR
YOGALEHRENDE

Yogaklassen füllen mit Leichtigkeit

5.-10. OKTOBER 2026

6 TAGE · 6 BEITRÄGE · 1 STRATEGIE, DIE FUNKTIONIERT



KOMM IN DIE WHATSAPP-GRUPPE!

Hier bekommst du alle Infos, tauschst dich mit den anderen aus
und wir feuern uns gegenseitig an.

[Ja, ich bin dabei! →](#)

@FlyLightYoga · FlyLightYoga.net

START · TAG 1
MONTAG, 5. OKTOBER

TAG 1

MO · VERBINDUNG

TAG 2

DI · STORIES

TAG 3

MI · REICHWEITE

TAG 4

DO · STORIES

TAG 5

FR · VERTRAUEN

TAG 6

SA · EINLADUNG

WHATSAPP-GRUPPE

Noch nicht drin? Hier geht's zur Challenge-Gruppe.

[Zur Gruppe →](#)

HERZLICH WILLKOMMEN

SCHÖN, DASS DU DABEI BIST!

Ich bin Lisa, Gründerin von FlyLight Yoga. Von Montag, 5. Oktober, bis Samstag, 10. Oktober, zeigen wir uns gemeinsam auf Instagram: sechs Tage, jeden Tag ein Thema. Und ja, ich mache selbst mit.

Ich kenne das Gefühl, mit viel Liebe eine Klasse vorzubereiten, und dann kommen drei Leute. Unterrichten fühlte sich für mich lange an wie ein teures Hobby. Bis ich verstanden habe: Mein Unterricht war nicht das Problem. Es wusste nur kaum jemand davon.

Heute geht's los! In diesem Workbook findest du die Strategie hinter der Woche, deinen Wochenplaner und deine Seiten für Tag 1. Ab morgen schicke ich dir jeden Morgen per E-Mail eine neue Workbook-Seite mit dem Thema des Tages, Tipps und Hooks, mit denen du sofort starten kannst.

Der Herbst ist der perfekte Moment: Jetzt füllst du deine Klassen für die kommenden Monate und legst den Grundstein für Jänner und Februar, die Zeit, in der die meisten Menschen mit Yoga anfangen.

Alles Liebe, Deine Lisa

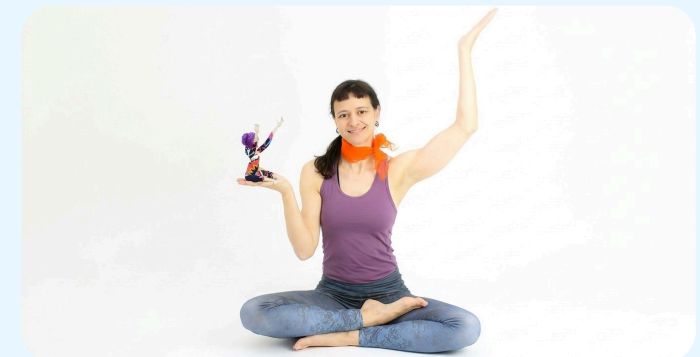
UNSER ZIEL: DEINE YOGAKLASSEN FÜLLEN

- **Mehr Reichweite**
Bekanntheit steigern & neue Schülerinnen finden
- **Mehr Interaktionen**
Bestehende Kontakte pflegen & Vertrauen stärken
- **Follower in Schülerinnen verwandeln**
Mit einer klaren Einladung am Ende der Woche

UND EINS GLEICH VORWEG

- ☐ Du musst nichts Neues erfinden.
- ☐ Du musst nicht im Bikini Yoga machen.
- ☐ Du musst nicht vor laufender Kamera tanzen.

Du darfst einfach zeigen, was du sowieso schon weißt. Wir verpacken es in eine Strategie, die funktioniert.



KNOW • LIKE • TRUST • INVITE

DIE STRATEGIE

Schülerinnen buchen am liebsten bei einer Yogalehrerin, die sie kennen, mögen und der sie vertrauen. Jeder Tag der Challenge zählt auf eine dieser vier Säulen ein, und am Samstag folgt die Einladung. So wird aus Scrollen ein Buchen.

REICHWEITE

KNOW

z. B. Reel mit B-Roll + Musik

Spezifische Hooks mit Storytelling: ein echter Moment statt eines allgemeinen Themas. So erreichst du Menschen, die dich noch nicht kennen.

→ Tag 3 • Mittwoch

VERBINDUNG

LIKE

z. B. Reel mit Sprache

Etwas Persönliches, ein Blick hinter die Kulissen. Hier entsteht Nähe: Die Menschen lernen dich kennen, nicht nur deine Asanas.

→ Tag 1 • Montag

VERTRAUEN

TRUST

z. B. Karussell

Zeig deine Expertise und deine Werte, wofür du stehst. Etwas Lehrreiches, das man speichern oder weiterleiten möchte.

→ Tag 5 • Freitag

EINLADUNG

INVITE

z. B. Grafik / Karussell

Ein konkretes Angebot: direkt buchbar, eine Vorschau, eine Warteliste oder ein Freebie.

→ Tag 6 • Samstag

DIENTAG & DONNERSTAG

sind Stories-Tage: Du schaffst Neugier für Samstag, ganz ohne Feed-Post. So bleibst du sichtbar, ohne dass die Woche zu viel wird.

WÄHLE ZU JEDEM BEITRAG DEIN FORMAT

Alle drei Formate funktionieren mit jeder Idee aus dieser Woche. Entscheidend ist nicht das perfekte Format, sondern dass du dich zeigst.

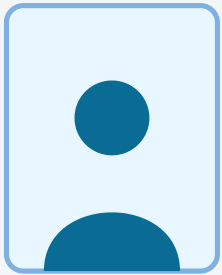


FOTO-POST

Format 4:5 · 1080 × 1350 px

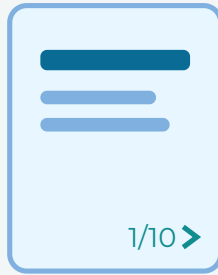
Ein starkes Foto mit kurzem Text oder Overlay.

Ideal für: persönliche Momente, Zitate, Ankündigungen und Stimmungsbilder.

WARUM?

Einfach und schnell. Perfekt zum Starten.

[Canva](#) → [Instagram-Post-Vorlagen](#)



KARUSSELL

Format 4:5 · 1080 × 1350 px

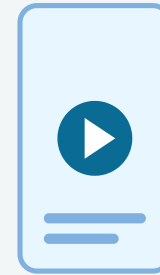
Mehrere Slides. Das Wischen motiviert.

Ideal für: Listen, Fakten, Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Mini-Workshops.

WARUM?

Wird oft gespeichert und geteilt. Gut für Reichweite und Interaktionen.

[Canva](#) → [Instagram-Karussell-Vorlagen](#)



REEL / VIDEO

Format 9:16 · 1080 × 1920 px

Kurzes Video (5 bis 60 Sekunden) mit Ton oder Text-Overlay.

Ideal für: Übungen, Blick hinter die Kulissen, Talking Head und Trend-Sounds.

WARUM?

Höchste organische Reichweite auf Instagram.

[Canva](#) → [Instagram-Reels-Vorlagen](#)

MEIN FORMAT HEUTE

Für dein Über-dich-Posting: ein Foto oder ein kurzes Video von dir.

☐ Foto

☐ Karussell

☐ Reel / Video

DEIN WOCHENPLANER

ZUM AUSFÜLLEN AM PC ODER AUSDRUCKEN

Die genauen Tagesthemen, Tipps und Hooks bekommst du jeden Morgen per E-Mail als neue Workbook-Seite. Hier siehst du schon, wohin die Reise geht. Und am Samstag wird ein Geheimnis gelüftet ...

TAG	SÄULE & FORMAT	MEINE IDEEN, HOOKS, CAPTIONS ...
MONTAG 5. Oktober	Verbindung Foto oder Video von dir	
DIENSTAG 6. Oktober	Stories Instagram Stories	
MITTWOCH 7. Oktober	Reichweite Reel	
DONNERSTAG 8. Oktober	Stories Instagram Stories	
FREITAG 9. Oktober	Vertrauen Reel / Karussell	
SAMSTAG 10. Oktober	Einladung Grafik / Karussell	

TIPPS FÜR DEINE WOCHE

1

Hol dir den Bonus in der WhatsApp-Gruppe

Nur für Gruppenmitglieder: „Dein Instagram-Profil auf den Punkt gebracht“. Ab heute kommen neue Menschen vorbei, und dein Profil ist ihr erster Eindruck.

2

Sammle Clips für später

Nimm Montag bis Donnerstag kurze Clips aus deinem Alltag auf, zum Beispiel beim Matten-Ausrollen oder in der Stundenvorbereitung. Die kannst du fürs Reel und die Stories nutzen.

3

Licht & Stativ

Filme bei Tageslicht und immer im Hochformat. Ein einfaches Handy-Stativ macht einen riesigen Unterschied.

4

Jeden Tag dranbleiben

Die Regelmäßigkeit über sechs Tage zeigt dem Algorithmus und deiner Community: Hier passiert etwas.

5

Praktiziere Metta: Liebevolles Wohlwollen für dich selbst

Neues ausprobieren darf sich wackelig anfühlen. Begegne dir dabei so freundlich wie deinen Schülerinnen auf der Matte. Zeig dich, auch wenn's nicht perfekt ist.

MEHR UNTERSTÜTZUNG

Während der Challenge bekommst du jeden Morgen eine E-Mail von mir mit der Workbook-Seite für den Tag. In unserer [WhatsApp-Gruppe](#) teilen wir unsere Posts, feuern uns gegenseitig an und beantworten Fragen.

Gemeinsam macht es einfach mehr Spaß. Und wir motivieren uns gegenseitig zum Dranbleiben.

VIP-UPGRADE

NUR € 15

3 Live Calls inklusive Aufzeichnungen für mehr persönliches Feedback:

MONTAG

5. Oktober
12:00 Uhr

MITTWOCH

7. Oktober
13:30 Uhr

FREITAG

9. Oktober
12:00 Uhr

[Ja, ich will das VIP-Upgrade für € 15! →](#)

flylightyoga.online/courses/instagram-challenge

Fragen? Schreib mir an lisa@flylightyoga.net. Ich beantworte alle meine E-Mails persönlich.

TAG 1

MONTAG, 5. OKTOBER

ÜBER DICH: ZEIG, WER DU BIST

VERBINDUNG

FOTO ODER VIDEO VON DIR

Viele deiner Follower kennen deine Klassen, aber nicht dich. Heute stellst du dich (neu) vor.

VIP LIVE CALL

heute 12:00 Uhr

nur mit VIP-Upgrade

SO GEHT'S

Erzähl, wer du bist und warum du unterrichtest. Nimm echte Fotos: dich auf der Matte, deinen Unterrichtsraum, deine Tasse Tee vor der Stunde. Je echter, desto besser.

Nenn ein paar Fakten über dich, gern auch überraschende, die nichts mit Yoga zu tun haben.

Foto von dir + starker Hook → deine Geschichte → warum du unterrichtest → 3 Fakten → sanfte Einladung

MEINE NOTIZEN

HOOKS FÜR DEINEN START

- › *Du kennst meine Klassen, aber kennst du auch mich? Hier sind 5 Fakten ...*
- › *Vor [X] Jahren stand ich zum ersten Mal vorne auf der Matte. Und das ist passiert ...*
- › *Hallo, ich bin [Name]. Zeit, mich endlich richtig vorzustellen ...*
- › *Warum ich [Yogastil] unterrichte, obwohl ich eigentlich [überraschender Beruf/Plan] war ...*
- › *5 Dinge über mich, die nichts und gleichzeitig alles mit meinem Yoga zu tun haben ...*

DEIN PLAN FÜR HEUTE

MEIN HOOK

FOTO / VIDEO

POSTING-UHRZEIT

- ☐ Gepostet
- ☐ In der WhatsApp-Gruppe geteilt
- ☐ Bei 3 anderen Teilnehmerinnen kommentiert

Welches Format? Foto, Karussell oder Reel: Die Übersicht findest du im Workbook.
Bonus: In der WhatsApp-Gruppe wartet dein Profil-Bonus auf dich.

Zur WhatsApp-Gruppe →

LOS GEHT'S ...

ZEIG DICH. DU BIST BEREIT.

Morgen früh bekommst du die Workbook-Seite für Tag 2. Heute: WhatsApp-Gruppe beitreten, dir den Profil-Bonus holen und deinen ersten Beitrag posten.

Schau während der Challenge bei den anderen Teilnehmerinnen vorbei: liken, kommentieren, teilen. In jeder Challenge ist genau dieser Zusammenhalt das Schönste.

Erzähl deinen Followern, dass du bei der Challenge mitmachst. Das gibt dir Rückenwind, und deine Community feuert dich an.

Du musst nicht perfekt sein, um sichtbar zu werden. Jetzt dürfen die Matten voll werden. Ich freu mich riesig auf deine Posts!

Alles Liebe, Deine Lisa

MARKIER MICH & NUTZE DEN HASHTAG

#ZEIGDICHCHALLENGE

So finden wir deine Posts und können sie teilen. Wenn der Hashtag gegen Ende der Woche voll wird, findest du die Beiträge der anderen am besten über meine markierten Beiträge.



KOMM IN DIE WHATSAPP-GRUPPE!

Scann den Code oder klick hier. Dort teilen wir ab heute unsere Posts.

[Ja, ich bin dabei! →](#)

Tag 1: Zeig Dich Challenge Posteingang



Lisa | FlyLight Yoga <lisa@flylightyoga.net>
an mich

Mo., 5. Okt. 2026, 06:05

Juhuh heute geht's los,

wir starten durch mit der ZEIG DICH Instagram Challenge für Yogalehrende - juhuhhh!

Ab heute für 6 Tage lang bekommst du jeden Tag eine Email mit Inspiration und Motivation für deine tägliche Aufgabe.

Morgen bekommst du alle Infos für Tag 2

Deine Aufgaben für Tag 1

Heute geht es um VERBINDUNG. Wir möchten für unsere Yogaklassen eine Gemeinschaft aufbauen. Und das funktioniert auch wunderbar auf Instagram (oder jedem anderen Social Media Kanal, den du gern verwenden möchtest).

Dazu ist es wichtig, dass du dich zeigst, genauso wie du wirklich bist. Nur dann finden die richtigen Schüler:innen zu dir.

Deswegen ist unser erster Beitrag dieser Challenge, ein Post über dich, in dem du dich (neu) vorstellst, ganz egal wieviele Follower du derzeit hast.

Eine mögliche Einleitung dazu könnte z.B so etwas sein: „In letzter Zeit sind hier einige neue Gesichter dazu bekommen, deswegen heute ein paar Fakten über mich, die du vielleicht noch nicht kennst.“

Oder erzähl doch einfach ganz ehrlich, dass du gerade bei einer Challenge mit machst und es dabei darum geht, sich ganz authentisch und ohne Masken / Filter zu zeigen.

NICHT VERGESSEN: Verwende Hashtag **#ZeigDichChallenge** damit wir deinen Beitrag finden, liken und kommentieren können. <3

Beim Format hast du heute freie Wahl! Meine Empfehlungen:

- Ein **Foto** von dir, auf dem man dein Gesicht gut erkennt. Das ist für viele oft der einfachste Start. Optional mit Text darüber.

- Wenn du schon etwas mutiger bist, dann ein kurzes **Video** von dir (5 - 10 Sek „B-Roll“ Reel, Hochformat), in dem man dich sieht wie du deine Yogamatte ausrollst und / oder Yoga machst.
- Ein **Karussell** Beitrag, also mehrere Bilder als Slides mit immer demselben oder verschiedenen Fotos von dir mit jeweils einem Satz über dich.

Mehr Inspiration und Hook-Ideen dazu findest du im Workbook für Tag 1 und in unserer [WhatsApp Gruppe](#).

Für Fortgeschrittene, und alle die es werden wollen:

Du könntest auch ein Voice-Over für dein B-Roll Reel aufnehmen oder direkt in die Kamera sprechen + Untertitel hinzufügen. Ich verwende für sowas meistens die CapCut App, aber auch die Edits App von Instagram ist mittlerweile richtig gut.

Vielleicht sehen wir uns gleich später in der WhatsApp Gruppe oder im ersten Live Call!

Schreib mir auch gerne per Email wenn du noch Frage hast.

Das Wichtigste:

- Alle Anfang muss NICHT SCHWER sein! Nütze die **Gruppendynamik** dieser Challenge zu deinem Vorteil und lass dich mitreißen.
- Gemeinsam macht es viel mehr **Spaß** und es ist leichter dran zu bleiben!
- Erinner dich immer daran: Du hast nix zu verlieren. **Es geht nicht um Perfektion!**

Perfektion ist langweilig! Deine Schüler:innen freuen sich am meisten wenn du dich so echt und nahbar wie möglich zeigst. Das macht dich nicht nur authentisch sondern auch magnetisch! <3

Also poste deinen Beitrag heute unbedingt (egal welche Uhrzeit) – auch wenn du damit noch nicht ganz zufrieden bist.

Ich freu mich schon deinen ersten Post heute zu sehen!

Alles Liebe, Deine Lisa

PS: Folgst du mir schon auf Instagram [@flylightyoga](#)?