

## Stundenkonzept: Abendroutine

**Begrüßung** und Einführung ins Thema Abendroutine, Kuschelübungen für einen besseren Schlaf

### Selfcare-Übung im Schneidersitz (mit Baby auf dem Schoß): tiefe Bauchatmung

- Schließe sanft deine Augen, lass deine Stirn entspannt und glatt werden
- Fokussiere den Punkt zwischen deinen Augenbrauen
- Lass deine Schultern locker fallen
- Atme tief und gleichmäßig in deinen Bauch hinein
- Beobachte, wie sich deine Bauchdecke hebt und wieder senkt
- Genieße diese beruhigende Atemübung für 3 Minuten und richte deine Aufmerksamkeit nach innen

### Austausch zum Thema Abendroutine & Schlaf:

Habt ihr bereits eine Schlafroutine mit Baby? Was klappt dabei gut, was noch gar nicht?

*Kontakt zu einem Schlafcoach austeilen oder bei Bedarf Schlafberater\*in in den Kurs einladen für eine kleine Fragerunde zum Thema Schlaf und Abendroutine.*

### Baby Yoga:

- Herz an Herz: lass Ruhe einkehren und lass im Sitzen dein Baby an deiner Brust deinen Herzschlag spüren und kuschelt zusammen
- Golddusche: dein Baby liegt vor dir auf einer Decke - um deinem Baby Wärme und Geborgenheit zu schenken, reibst du beide Hände kräftig aneinander bis Wärme entsteht, danach legst du deine Handflächen auf den Kopf des Babys und streichst einmal mit leichtem Druck über den ganzen Körper bis zu den Füßen aus (wiederhole dies 3 Mal)
- Hand zu Fuß Stellung: unterstütze dein Baby dabei, seine Füße zu greifen, das Baby greift mal den rechten und mal den linken Fuß, auch diagonales Greifen ist möglich mit jeweils beiden Händen
- Entspannung in der Bauchlage: reibe deine Hände erneut aneinander, lege dein Baby in Bauchlage ab, streiche dann langsam über den Rücken mit warmen Händen von oben nach unten liebevoll aus
- Schmetterling im Liegen: dein Baby liegt vor dir in Rückenlage auf einer Decke, bring die Füßchen des Babys zusammen, die Beine sind gebeugt und Hüfte ist geöffnet, drücke die Beine sanft gegen die Bauchdecke und löse dann wieder

### Lied: „Schaukeln auf dem Meer“

- Schaukeln, Schaukeln, wir Schaukeln auf dem Meer (*dabei das Baby in Rückenlage auf die angewinkelten Schienbeine legen, mit den Händen festhalten und ruhig hin und her wiegen*)
- Schaukeln, Schaukeln, einmal hin und wieder her.
- Schaukeln, Schaukeln, der Wind fängt zu blasen an (*sanft das Baby ins Gesicht pusten*)
- Schaukeln, Schaukeln, er bläst wie ein Orkan (*dem Baby etwas stärker ins Gesicht pusten*)
- Schaukeln, Schaukeln, es kehrt jetzt Ruhe ein (*langsameres Wiegen*)
- Schaukeln, Schaukeln, wir fahren in den Hafen hinein. (*bis hin zum Stillstand*)

## Baby Massage:

- Beine und Füße:
  1. Beruhigungsentspannung: Öl auf dem ersten Bein verteilen, rundum mit der flachen Hand abklopfen, einmal die Hand wechseln
  2. Indisches Melken: Ausstreichen vom Ober- zum Unterschenkel mit jeder Hand im Wechsel (3x Energie ausleitend)
  3. Drücken und Drehen: 3x die „nette Brennnessel“ - mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor- und zurück gehen und das Kniegelenk freihalten
  4. Ausstreichen der Fußsohle: das Bein des Babys greifen und von der Ferse zu den Zehen ausstreichen – auf das Öffnen des Greifreflexes warten und mit jedem Daumen im Wechsel 3x wiederholen
  5. Zehen abrollen: vom großen Onkel zum kleinen Zeh 3x  
Beim 3. Mal Zehenspiel dazu nehmen:  
*Das ist der große, dicke Zeh!*  
*Das ist der Zweite, der steht ihm zur Seite!*  
*Das ist der Dritte, der steht in der Mitte!*  
*Und wer ist das hier? Das ist Nummer Vier!*  
*Und das ist der Kleine, der ist nicht gern alleine!*
  6. Spaziergang auf der Fußsohle: leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen
  7. Ausstreichen der Fußsohle, von den Zehen zur Ferse 3x
  8. Fußrücken von den Zehen zum Gelenk ausstreichen: mit jedem Daumen 3x
  9. Kleine Kreise um den Knöchel: innen und außen gleichzeitig malen  
*(schwedisches Melken & Energie zuleiten am Abend auslassen)*
  10. Rollen des Beins, zuerst den Unter- dann den Oberschenkel zwischen beiden Händen durchrollen
  11. Kleinfingerkante zum Abschluss in die Leiste legen, Oberschenkel in die Handfläche und Bauchdecke drücken und etwas halten
- „Pups Programm“ als Heilmassage für dein Bauch für einen ruhigen Schlaf  
2 Minuten: Schnecke gestrichen im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel  
1 Minute: Schnecke getupft im Uhrzeigersinn  
4-6 Mal: sanfte Darmdehnung mit den Daumen neben dem Bauchnabel und leichtem Druck nach außen streichen, die Beine des Babys im Schneidersitz halten und ein paar langsame große Kreise im Uhrzeigersinn machen, Beine haltend anschließend mehrfach in den Bauch drücken und kurz halten, Griff entspannen, einen Moment warten und dann wiederholen
- Rücken:  
Baby in Bauchlage bringen und den Rücken schalenförmig vom Nacken zum Po ausstreichen, dabei hohle Hände machen (Handflächen zeigen nach unten), mehrfach wiederholen  
Schlange: mehrfach in zarten S-Kurven mit den Fingerkuppen vom Nacken zum Po  
Ausgiebig Schmusen und Baby wieder warm anziehen

## Shiatsu Glücksgriff: „Gute Nacht – für den guten Schlaf“

- Umfasse beidseits die Fußgelenke deines Babys und fahre sanft mit deinen Daumen von der Ferse Richtung Großzehballen. Dort fällst du in eine kleine Vertiefung (der Punkt, an dem auch der Greifreflex ausgelöst wird). Übe für 1-2 Minuten sanften Druck auf diesen Punkt aus und halte die Beine deines Babys dabei parallel und sanft Richtung Bauchdecke gedrückt. Der Punkt heißt „sprudelnder Quell“.

**Schlussentspannung:**

Alle Mamas/Papas schließen im Sitz die Augen und lauschen dem Koshi Klangspiel. Gehe 2-3 Minuten durch den Raum und lass Ruhe einkehren.

**Verabschiedung:**

Gemeinsam 3 Mal „m“ summen.

Abschiedslied gemeinsam singen „Alle Leut, alle Leut, gehn jetzt nach Haus.“