Yogastunde für Schwangere – Thema: Ankommen & erden

Begrüßung:

- Vorstellung meiner Person
- Vorstellungsrunde Yogis (Name, Alter, SSW. Beschwerden, Yogaerfahrung etc.)
- Kurze Info zu Do's und Dont's
- Höre auf deinen Körper, kenne deine Grenzen und bleibe ganz bei Dir etc.
- Klärung, ob Duzen in Ordnung ist

Thema & Sancalpa:
Ankommen & erden; Habe Vertrauen in Dich und dein Baby

Einstimmung:
Von außen nach innen Meditation
Nimm einen bequemen Sitz ein und schließe für einen Moment die Augen. Dein Rücken ist lang, die Wirbelsäule gerade. Deine Hände legst du entspannt auf deinem Bauch ab. Dann nimm all die Geräusche um dich herum wahr – Musik, Autos, Vögel, Menschen…

Kehre dann mit deiner Aufmerksamkeit von außen nach innen. Nimm die Geräusche in dir wahr. Das Geräusch deiner Atmung, wenn dein Atem ein- und ausströmt. Deinen Herzschlag oder deinen Puls. Atme die ganze Zeit bewusst ein und aus und komm zur Ruhe. Gehe nun in die Verbindung zu deinem Baby. Stell dir vor, was dein Baby gerade in deinem Bauch macht. Vielleicht schickst du ihm schöne Gedanken oder ein Lächeln. Du kannst deinem Baby jetzt sagen: ich sorge für dich; wir machen jetzt zusammen Yoga und das wird uns guttun oder was Dir gerade wichtig ist.
Bleibt nun noch einen Moment in der Verbindung mit deinem Baby. (2-3 Minuten)
Spüre nun ein letztes Mal, wie dein Atem durch die Nase ein- und ausströmt. Dann blinzle und öffne langsam deine Augen.

Erwärmung im Sitzen:

- Igelballmassage zu zweit oder jeder für sich (je nach Empfinden der Yogis)
- Sufikreise und im Anschluss Kopfbewegungen re/li/hinten/vorne, Kreise nur über vorne
- Kamelritt
- Nach den Sternen greifen

Hauptteil im Vierfüßler:

- Kuh-Katze
- Hüftkreise, Richtungswechsel ansagen
- Kind -> gestrecktes Kind
- Seitdehnung

➔ Langsam den Oberkörper aufrichten und in den Stand

- Berghaltung: kurz innehalten, ankommen und entspannt ein- ausatmen
- Sonnengruße: 1. Runde langsam und noch nicht im Atemrhythmus; 2. und 3. Runde im Atemrhythmus (wer Yogaerfahrung hat, kann im Ujjayi-Atmung praktizieren)
- Berghaltung: spüre nach; verbinde Dich mit deinem Kind
- Flow: Sonnenkrieger und gestreckter Winkel im Atemrhythmus
- Leichten Drehungen in der senkrechten Achse, Arme schwingen lassen; spüre die Leichtigkeit

- Balance: Baum

➔ Über die tiefe Hocke Richtung Matte (Hilfsmittel für die Hocke: Block unter dem Gesäß, Decke oder Matte umklappen für die Fersen): Hände ins Namasté, Augen sanft schließen und Atem fließen lassen
- Stabhaltung mit Venenpumpe im Atemrhythmus
- Leichter Drehsitz (Achtung: keine Drehung zur geschlossenen Seite)
- Nadelöhr im Sitz

➔ Über die Seite in die Rückenlage

- Happy Baby in Rücken- oder Seitlage (je nach Befinden)
- Knie heranziehen und über den unteren Rücken kreisen (Kreisbewegunge, 8)
- Krokodil dynamisch im Atemrhythmus
- Schmetterling liegend mit Bolster: Hände auf den Bauch, in den Herzraum spüren, tief und entspannt atmen und die Weite in der Brust genießen

➔ Noch einmal über die Seite in die Rücken- oder Seitlage für die Endentspannung

<u>Shavasana:</u>
- In der Rückenlage abkommen, Konzentration auf den Atem
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga Nidra (mit Klangschale zurück in den Raum holen)

<u>Ende im Schneider- oder Fersensitz:</u>
- 3x Einatmung: Arme heben + Ausatmung: Hände vor das Herz, Namasté
- Namasté und Verneigen: Schön, dass es Dich gibt & Danke für dein Vertrauen; ich wünsche Dir einen schönen Abend/Tag/Woche
- (Freiwillig: Geburtskosmoskarte mit Schwangerschafts-Affirmationen ziehen und mit diesem Gedanken nach Hause gehen)