

# Stundenkonzept Mama Baby Yoga

Thema - Ankommen - 1. Stunde Mama Baby

Vorstellungsrunde, kurzer Gesprächskreis (Yogaerfahrung, Geburtserfahrung, aktuelle Beschwerden, wie funktioniert die neue Rollenfindung in der Familie)

## **Einstimmung**

Gemeinsames Singen - Halli Hallo, schön dass Du da bist

**Erwärmung** im Sitzen und Kind vorne liegend oder im Schoss

- Sufi Kreise
- Rotation bds. - Drehsitz
- Sterne greifen oben und seitlich - vor dem Kind
- Kamelritt

## **Hauptteil** Vierfüßlerstand

- cat and Cow
- Tiger im Atemrythmus - Einatmen Strecken, ausatmen absetzen
- Einbeinig mit gestrecktem Bein einen großen Halbmond beschreiben (hüfthöhe bis gekreuzte Beine), Fußspitze in Kontakt mit Boden
- Kind Asana mit Kontakt mit Baby
- Halbmondübung andere Seite
- Unterarmstütz mit dynamischem Armkreisen
- Kind zum Nachspüren
- Flow über Kind - Vfst - Hund - zwei Schritte nach vorne in Vorbeuge und Aufrichten
- Stand - Baby körpernah- kuscheln
- Bergposition und Bebo Wahrnehmung
- Weiter Stand und 8er mit Becken
- Flow Krieger 1 und 2 und ganz leichtes Dreieck
- Nachspüren und Auflockern mit 8er Becken
- Andere Seite Krieger Flow
- Übers Knie in Fersensitz in Stabsitz
- Vorbeuge im Stabsitz im Flow mit Goldregen

## **Schluss**

- im Sitzen oder Liegen Savasana
- Traumreise über Verbindung zu Baby (...)

## **Verabschiedung**

- Sitzend