

## Ankunft

Begrüßung und Thema:

-Die Ankunft des Babys bringt viele Veränderungen mit sich, familiär, körperlich und auch als Paar... diese Veränderungen können positiv, aber auch negativ sein. Es bedarf Zeit in dieser neuen Veränderung anzukommen und sich neu zu finden.

Welche Veränderungen mit der Ankunft des Babys hast du in den Letzten Wochen wahrgenommen? (Austausch o. gedanklich)

Einstimmung:

Sitz nach Wahl... Wie ist es heute für dich am besten?

Variante: Auch im Liegen möglich, wenn dir das Sitzen heute noch schwerfällt.

Schließe, wenn du magst die Augen, komme ganz bei dir an... lass deine Gedanken ziehen.

**-Atembeobachtung:** Lege deine Hände auf deinen Nabel, beginne die tiefe Bauchatmung, verbinde die Atmung mit deiner Visualisierung... lasse deinen Atem ruhig und gleichmäßig fließen und bleibe gedanklich in deiner Vorstellung (ca. 3 Minuten)

**Wahrnehmungsübung Bebo:** Nach der Geburt ist es wichtig, seinen Bebo zu spüren und ihn bewusst anzuspannen. Mit der Zeit werden die Aktivierungen kraftvoller werden, gib dir und deinem Körper Zeit für diesen Wandel.

Lege dich in eine bequeme Rückenlage, Beine ablegen oder Füße aufstellen. Schließe gerne deine Augen, um den Fokus besser nach innen zu lenken. Mit der nächsten AA Aktivierung Bebo (so wie es dir heute möglich ist), mit der nächsten EA bewusst die Aktivierung lösen.

Wiederholen!

Erwärmung:

-Schneidersitz mit Seitdehnung

-Hände auf die Schultern legen, Rotation

-Kamelritt

-Vorbeuge, Hände auf dem Boden ablegen, Kopf und Schulterbereich lockern

Hauptteil:

Übergang in den Vierfüßlerstand

-Kuh-Katze-Kind Flow (Bebo aktiv)

-Rotation im Vierfüßlerstand, Hand auf Schulter ablegen, mit der AA Bebo aktivieren, mit der EA Schulter sanft rotieren lassen

-Nachspüren im Kind

-Rotation auf der anderen Seite wiederholen

-Becken Kreisen/Schaukeln, Atmung fließen lassen

-über den herabschauenden Hund in den Stand kommen, in der Vorbeuge lockern, Ellenbogen greifen, Nicken, Wirbel für Wirbel aufrichten in den Stand

## **2-3x Sonnengruß** (beide Varianten möglich), Nachspüren im Stand

Im Stand

-Beine mattenweit grätschen und Becken kreisen lassen

-**Blitz:** AA Arme nach vorne Bebo aktiv

EA Anspannung lösen

-**Blitz** mit Kissen zwischen den Knien: AA Holzfäller Arme, Bebo aktiv

EA Anspannung lösen

-Nachspüren im Stand, Becken kreisen und lockern

-**Krieger-Flow:** Krieger 1 – Krieger 2 – Sonnenkrieger (Bebo aktiv, Seitenwechsel)

Übergang auf die Matte

-Nachspüren im gestreckten Kind, Atmung fließen lassen, Veränderungen im Körper wahrnehmen

In den Sitz kommen

-**halber Drehsitz:** Arm-Variation anbieten, auf sanfte Rotation hinweisen

-**Schmetterling:** -EA entspannen

-AA Zehenballen aneinanderpressen, Bebo aktiv

-Nachspüren, Hände auf Herzraum ablegen

-**4-7-8 Atmung**

Übergang in Rückenlage

-Knie zur Brust ziehen, kreisen/schaukeln

-**Schulterbrücke:** -AA Bebo aktiv, vom Steißbein beginnend Wirbel für Wirbel aufrollen, Arme gestreckt nach hinten legen, EA Wirbel für Wirbel wieder abrollen

-**Vereinfachte Krokodil:** dynamisch, 6-8 Wiederholungen auf jeder Seite

-Körper austrecken, ablegen oder Beine aufstellen, nachspüren... welche Veränderungen nehme ich jetzt wahr?

Shavasana

### **Phantasiereise**

Am Bach

Wenn du für dich eine bequeme Position gefunden hast, in der du verweilen kannst, schließe deine Augen und nimm 3 tiefe Atemzüge und lenke deine Aufmerksamkeit von außen, nach innen...

Lasse deinen Atem frei fließen...kommen und gehen... im ganz natürlichen Fluss.

Stell dir nun vor, du stehst auf einem Sandweg. Um dich herum sind grüne Wiesen und Felder.

Deine Fußsohlen berühren den warmen Sand. Du kannst zu ihnen fühlen, den Sand des Weges fühlen.

Gehe langsam auf dem Weg voran. Vor dir ist eine kleine Brücke mit einer Bank. Du kannst dich auf die Bank setzen. Unter der Brücke hindurch fließt ein kleiner Bach. Du kannst das Wasser sehen. Es umspült die Steine in seinem Bett.

Das Wasser fließt ganz leise.

Schilf und viele Pflanzen wachsen an seinem Ufer und der Bach fließt ganz ruhig. Er fließt in seiner Bahn durch die Wiesen und Felder, durch das Grün der Natur.

Fühle zum Wasser, fühle zu seinem fließen. Wasser ist Leben.

Das Wasser fließt weiter und weiter... und so trägt es alles mit sich. Auch deine Wünsche und Träume. Seine Reise geht weiter durch das Grüne der Natur.

Auch unser Leben ist in seinem Fluss. Leben bist auch du und so darfst auch du dein Leben fließen lassen. Dein Lebensstrom trägt dich, trägt dich voran zu immer neuen Ufern. Lass dich einfach von diesem Strom tragen.

Einfach fließen lassen...

Du gehst langsam... Schritt für Schritt zurück auf den warmen Sandweg. Du schaust dich noch einmal um, dein Blick geht über die grünen Wiesen und Felder. Zufrieden nimmst du 3 tiefe Atemzüge.

Es wird nun langsam Zeit zurückzukehren.

Fühle zu deinem Körper, spüre wie du in ausfüllst. Spüre deinen Atem. Wie er kommt und geht.

Nimm noch einen tiefen Atemzug und nimm den Raum um dich wahr, in dem du dich gerade befindest.

Spüre zu deinen Händen und Füßen und bewege sie leicht.

Nimm noch einen bewussten Atemzug und öffne mit der nächsten AA langsam deine Augen.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst und komme dann wieder in den Sitz.

(Inspiration: Mediationsleiter.de)

Verabschiedung: Namaste