

## **Mama Baby Yoga**

Thema → Atmung (Focus auf der bewussten Atmung)

Intension: „Ich atme bewusst“

### **Begrüßung**

Kurze Begrüßung der Teilnehmerinnen

Vorstellen des Themas, Wirkung der Atmung

### **Einstimmung**

Ankommen in einem bequemen und aufrechten Sitz (Baby nach Bedarf)

EA und AA

Atemübung „Atemlenkung goldene Kugel“:

EA über rechte, ausgestreckte Hand (Vorstellung einer goldenen Kugel in der Handfläche)

AA über linke, ausgestreckte Hand (Vorstellung die goldene Kugel wandert und strahlt warm durch den Körper → 5-6 AZ)

Auflösung der Übung durch tiefes AA in den gesamten Körper (Licht und Wärme fließen lassen)

### **Erwärmung**

Sitz mit gegrätschten Beinen (Baby zwischen Beinen der Mutter)

Sufikreise

Wechsel in Schneider- oder Fersensitz

Seitl. Armdehnung mit Seitenwechsel

Sufikreise nur mit dem Brustkorb (kleine Bewegungen)

Drehsitz (Kombi mit BB und Atmung)

Wechsel in 4-Füßler (Baby vor der Mutter)

Kuh-Katze

Kind (+Varianten)

Über 4- Füßler → herabschauender Hund → Vorbeuge → mit geradem Rücken in den Stand

## **Hauptteil**

Stand (bewusstes Einrichten)

„Der Berg“ aus Buch „Mama und Baby Yoga“ Meyer&Meyer Verlag Seite 145

Herz an Herz (Baby kuscheln)

Atmung nachspüren

## **Krieger I** (Baby nach Bedarf)

hinteres Bein bei AA absenken

hüftbreiter Stand → Arme schwingend lockern

## **Blitz**

mit Baby auf dem Schoß, BB aktiv

ohne Baby mit Holzhackerbewegung kombinieren, BB aktiv

**weite Grätsche** → Vorbeuge, Schultern und Kopf hängen lassen (Nacken entspannen)

**Windmühle** (Baby liegt vor der Mutter)

evtl. buntes Tuch integrieren

## **Tiefe Hocke**

Wechsel in den Schneidersitz

## **Baby- Yoga**

Arme öffnen/schließen

Arm/Bein diagonal zueinander

Baby- Schneidersitz (oberes Bein wechseln)

Schneidersitz bei AA an Körper drücken

Cave: nur so weit das Baby kann/möchte

Goldregen

Baby ablegen und Wechsel in den Stand

**Sonnengrüße** (einfach) 2-3x mit Meeresatmung

Nachspüren

über Seite in Rückenlage

**Krokodil**

**Schaukel (mit Baby)**

Beine angewinkelt zum Körper ziehen (mit AA und aktivem BB)

Beine vom Körper wegschieben (EA ,mit gelöstem BB)

über Seite in den Sitz kommen

nachspüren und in eine entspannte Position mit Baby kommen für Shavasana

**Mantra Lied** „Long time sun“ von Snatam Kaur

empfindsames Wecken aus der Entspannung und Wechsel in den Schneidersitz

**Abschiedslied:** „Alle Leut“ mit individuellen Variationen