

BABY YOGA & MASSAGE

Weiterbildung

Ausbildungs-
skript



yoga*
stern

Yogastern Akademie®

Ausbildungsleitung Stefanie Weyrauch

www.yogastern.com | info@yogastern.com

WEITERBILDUNG BABY YOGA & MASSAGE

Schulungsunterlagen



Yogastern Akademie®
Ausbildungsleitung Stefanie Weyrauch
www.yogastern-akademie.de

Inhalt

1. Besonderheiten bei Baby Yoga & Massagekursen.....	1
1.1 Ziele und Wirkungen von Baby Yoga & Massage	3
1.2 Signale des Babys (Baby-Sprache)	4
1.3 Hilfsmittel und Materialien	8
1.4 Der richtige Umgang mit lauten Situationen.....	9
2. Aufbau einer Baby Yoga & Massage-Stunde	10
2.1 Die einzelnen Elemente einer Kursstunde	10
2.2 Begrüßungs- und Befindlichkeitsrunde	11
2.3 Lieder und Sprüche	13
2.4 Selbstwahrnehmungs-Übung.....	20
3. Hauptteil: Theorie-Themen, Baby Yoga & Massage Übungen.....	21
3.1 Theorie-Themen.....	21
3.2 Yogaübungen für die Babys	25
3.3 Babymassage-Übungen.....	40
3.4 Shiatsu Glücksgriffe	61
3.5 Selfcare für Mamas	64
4. Stundenkonzepte für Baby Yoga & Massage Kurse.....	68
4.1 Stundenkonzept: Kennenlernen.....	68
4.2 Stundenkonzept: Massage.....	73
4.3 Stundenkonzept: Entspannungszeit.....	77
4.4 Stundenkonzept: Selfcare	82
4.5 Stundenkonzept: Glücksmomente	87
5. Anhang.....	94
5.1 Literaturliste.....	94
5.2 Musikliste.....	95
5.3 Impressum.....	96

1. Besonderheiten bei Baby Yoga & Massagekursen

In diesem Kursformat dreht sich alles rund um die Entspannung für das Baby. Sowohl die Yogaübungen als auch die Massage-Griffe sorgen für Wohlbefinden und Erholung für das Kind. Darüber hinaus schätzen die Mamas bzw. Eltern den Austausch, das soziale Miteinander mit den Gleichgesinnten sowie den theoretischen Input zu Baby-Themen in dieser Lebensphase. Wir sprechen im Skript überwiegend von Mamas, aber natürlich sind auch andere Bezugspersonen oder Elternteile im Kurs willkommen.

Manchmal gibt es auch Momente, in denen alle Babys leise und zufrieden sind oder auch schlafen. Dann können in dieser Zeit kleine Selfcare-Rituale für die Mütter eingebaut werden wie z.B. Atemübungen, Meditationen oder eine Achtsamkeitsübung. Das bewusste Atmen ist ein hilfreiches Werkzeug für Mütter, um auch mit stressigeren Situationen besser umzugehen. Sie lernen beim Baby Yoga & Massagekurs die Signale ihres Babys besser zu deuten, stärken dabei liebevoll die Bindung zu ihrem Kind und erhalten durch den Austausch hilfreiche Tipps für ihren Alltag.

Ziel des Kurses ist die Vermittlung von einzelnen Yogaübungen und Massage-Einheiten, welche die Eltern auch zu Hause mit ihren Kindern üben können. So kann sich die das Elternteil z.B. die Fuß- und Beinmassage merken und diese im Alltag auf dem Wickeltisch mit dem Baby einbauen. Sie lernen auch spezielle Übungen gegen typische Beschwerden der Kinder wie das Pups-Programm, die Shiatsu-Glücksgriffe oder die hüftöffnenden Yogaübungen, die Verspannungen oder Energie-Stau beim Baby lösen können.



Viele Eltern sind in dieser Phase nach der Geburt mit Baby zwar glücklich und dankbar, gleichzeitig manchmal auch müde oder erschöpft, ratlos oder überfordert. Daher unterstützt sie das wöchentliche Miteinander beim Baby-Kurs, der Austausch und das Lernen von Entspannungsübungen. Gerade die soziale Komponente, das Sprechen über bestimmte Themen und auch die kleinen Ruhe- und Selfcare-Inseln spielen in dieser Zeit eine wichtige Rolle. Für die frisch gebackenen Mamas ist der soziale Aspekt und der Austausch mit den anderen Eltern sehr wichtig. Sie wünschen sich den Kontakt zu Gleichgesinnten und besuchen daher gezielt einen Kurs für die Babys in ihrer Nähe. Eine Gesprächsrunde zu ihren Befindlichkeiten zu Beginn der Stunde sowie der Austausch zu den passenden Theorie-Themen erleichtern das Kennenlernen untereinander.

Eine Besonderheit bei diesem Kurs ist die Tagesform und der Rhythmus des Babys. So kann es Tage geben, an denen das Baby gut drauf ist, fröhlich und entspannt in der Rückenlage liegt, sodass die Mama alle Entspannungsübungen mit ihm ausprobieren kann. Dann kann es auch andere Tage geben, an denen die Nacht nicht so gut war, Mama und Baby übermüdet sind oder einfach die Kurszeit in die Schlafenszeit des Babys fällt. Der Rhythmus des Kindes und auch die Schlafenszeiten können im ersten Jahr nach der Geburt stark variieren.

Die Beziehung zwischen Mama und Baby wird durch die gemeinsamen Yogastunden gestärkt. Dabei lernt die Mutter den achtsamen und liebevollen Umgang mit dem Baby kennen. Teil der Baby Yoga & Massage-Stunden ist die Vermittlung von kurzen Yoga-Sequenzen für das Kind sowie von Massagen und sanften Berührungen. Diese können auch mit einem Spruch oder mit einem Lied kombiniert werden. Die Kinder lieben Musik und wenn ihre Mütter für sie singen, daher ist es sinnvoll vor Beginn der Entspannungseinheit mit einem Lied zu starten und am Ende des Kurses mit einem Lied den Kurs abzuschließen.

Wir empfehlen einen 5-wöchigen-8-wöchigen Kurs „Baby Yoga & Massage“ anzubieten mit einer festen Gruppe für 60-75 Minuten. Der beste Zeitpunkt für die Kursteilnahme liegt zwischen der 4. Lebenswoche, bis zum Krabbelalter mit ca. 6-8 Monaten.



1.1 Ziele und Wirkungen von Baby Yoga & Massage

Für die Babys und ebenso für die Eltern haben die kleinen Yoga- und Massage-Einheiten zahlreiche Vorteile, positive Wirkungen auf der physiologischen sowie auf der mentalen Ebene. Der Kurs zielt auf ein Erlernen der Entspannungsübungen, sodass die Eltern zu Hause ihr Baby massieren können und dem Kind im Alltag eine kleine Entspannungspause schenken.

"Berührt, gestreichelt und massiert zu werden,

das ist Nahrung für das Kind.

Nahrung die genauso wichtig ist,

wie Mineralien, Vitamine und Proteine.

Nahrung die Liebe ist."

(Von Frederick Leboyer)

Einige Vorteile:

- Mehr Zeit füreinander, bewusster und intensiver Kontakt
- Besseres Kennenlernen der gegenseitigen Signale
- Stärkere Eltern-Kind Bindung, fördert den Bonding-Prozess
- Stärkt und fördert die Interaktion zwischen Eltern und Kind
- Stellt Grundlagen zur eigenen Körperwahrnehmung dar, diese wird gestärkt
- Gibt den Eltern Selbstvertrauen im Umgang mit dem Baby
- Erholung: Der entspannende Effekt wirkt sowohl bei den Eltern als auch beim Baby
Babys können meist besser zur Ruhe kommen und in einen guten, tiefen Schlaf finden
- Fördert die Selbstregulation des Babys in Stresssituationen
- Durch die gegenseitige Berührung kommt es zur entspannenden Endorphin-Ausschüttung, Babys erfahren dadurch ein tief gehendes Wohlbefinden

Physiologische Wirkungen:

- Verbessert die Durchblutung
- Erweitert Blutgefäße
- Abbau von Muskelverkrampfungen, Spannungsabbau
- Stoffwechselanregung, regt Darmperistaltik an und vermindert so Blähungen oder Koliken, kann eine Verstopfung lösen

- Stärkt das Immunsystem
- Anregung verschiedener Gehirnzentren
- Anregung des Atemzentrums
- Ausschüttung des Liebeshormons Oxytocin
- taktile Reize haben einen positiven Effekt auf die Hirnentwicklung
- fördert die Selbstwahrnehmung des Babys (bes. wichtig nach Bauch- und Frühgeburt)

1.2 Signale des Babys (Baby-Sprache)

Beachte: Die Aufmerksamkeitsspanne eines Babys ist noch sehr kurz.

Auch wenn das Baby während der Massage-/Yogaeinheit nicht den Blickkontakt hält und beginnt die Arme und Beine zu bewegen, genießt es doch deine Zuwendung!

Lese die Mimik deines Kindes und erkenne so die Bereitschaft des Babys für ein Entspannungsritual. Ist dein Baby gerade empfänglich für Berührung und Bewegung?

Wenn das Baby gerade bereit ist für Massage oder Yoga, dann ist es offen und interessiert, es schaut dich in einem wachen und aufmerksamen Blick an, der Mund ist meist leicht geöffnet. Seine Bewegungen sind weich und ausgeglichen. Vielleicht äußert sich das durch einen staunenden Gesichtsausdruck, ein Lächeln, freudige Laute oder einen interessierten Blick.

Selbstregulation

Das Baby ist noch gut in der Selbstregulation, wenn es:

- Gähnt, blinzelt, Fäustchen macht
- Hand-Hand / Hand-Fuß / Fuß-Fuß Kontakt hat
- Hand an seinem Körper aufliegen hat (z.B. auf dem Bauch), oder sich selbst festhält
- grimassiert

Körpersignale für ein „NEIN“ äußert das Baby durch ablehnende Körpersignale wie:

- Das Baby wendet sich ab, es dreht den Kopf zur Seite
- Schreien
- Gähnen
- Es bekommt Schluckauf
- Stirn-runzeln
- Das Gesicht verziehen

Falls diese Signale nicht beachtet werden und die Mama trotzdem mit der Massage startet, sendet das Baby stärkere Signale wie:

- (Treten oder Wegziehen der Beine) ist bei der Babymassage normal
- Nach-hinten-biegen des Rückens - Wegdrücken von dem Elternteil
- Blassere oder röttere Gesichtsfarbe als normalerweise
- marmorierte Haut
- Lauteres Schreien
- Ausspucken von kleineren Milchmengen
- Rudern mit den Armen - verliert den Körperkontakt
- Starrer Blick - Weingesicht - geweitete Augen

Weitere negative Signale sind:

- Den Arm vor das Gesicht ausstrecken, als ob es „Stopp“ sagt
- Die Hände und Füße steif vom Körper weg spreizen
- Plötzliches abwechselndes Beugen und Anspannen der Arme und Beine
- Stimmungsumschwung von Gelassenheit zu Unberechenbarkeit

Bitte weise die Teilnehmerinnen darauf hin, dass sie nichts erzwingen, sondern vielmehr auf die Signale ihres Babys achten und diese auch akzeptieren.

Mary Ainsworth (amerikanische Entwicklungspsychologin) definierte die Feinfühligkeit als Fähigkeit der Eltern:

- Die Signale des Kindes feinfühlig wahrnehmen,
- Sie angemessen zu interpretieren und
- Angemessen sowie prompt darauf zu reagieren.

Das Baby beobachten und die Signale deuten:



Mimik: Müdigkeit



Mimik: Unruhe

Zwei weitere Beispiele für Abwehr in der Mimik des Babys:



Das Baby ist wach und entspannt:



Wach, interessiert und bereit für eine Entspannungseinheit:



Beispiel für Selbstregulation



Beispiel für grenzwertige Selbstregulation:



1.3 Hilfsmittel und Materialien

Es gibt viele großartige Hilfsmittel, die du beim Baby Yoga und Massage Kurs einsetzen kannst. Diese musst du nicht gleich sofort alle anschaffen, sondern kannst erst einmal mit den Möglichkeiten vor Ort arbeiten, die gegeben sind. Wenn du in einer Hebammenpraxis oder im Yogastudio unterrichtest, ist normalerweise einiges von den Hilfsmitteln an Ausstattung bereits vorhanden und du kannst diese dann beim Unterrichten gezielt einsetzen.

Zur Unterhaltung der Babys sind Hilfsmittel wie Spielbögen, Oball oder Kuscheltiere sehr hilfreich. So kann man zwischendurch für die Bespaßung der Babys sorgen z.B. während den Befindlichkeits- oder Theorie-Gesprächsrunden. Auf diese Weise sind die Kinder zufriedener und können ihre Mama oder die anderen Babys beim Yoga beobachten.



Mögliche Hilfsmittel:

- Spielzeug (Mütter bringen Lieblingsspielzeug mit) oder Obälle
- Decken / weiche Unterlage für die Babys
- Spielbögen
- Meditationskissen, Stillkissen
- Yogakarten als Inspiration für die Mama
- Yogamatten
- Öl (z.B. Mandelöl von XY)
- kleine Ölschälchen
- Zupfbox / Feuchttücher
- Getränke und kleine Snacks
- Wasserdichte Unterlage für die Massage
- Wärmestrahler

1.4 Der richtige Umgang mit lauten Situationen

Es ist normal, dass während einer Baby-Yoga & Massage-Stunde mal ein Baby weint oder andere Geräusche macht. Oft hat das Baby Hunger, möchte eine frische Windel oder Aufmerksamkeit von seiner Mama. Manchmal wird es ihm auch im Kursraum in der Gruppe zu anstrengend, zu laut oder zu viel und es braucht eine kleine Pause im Nebenraum oder frische Luft (wenn es sehr warm im Raum wegen den Heizlüftern ist).

In der Regel haben die Mamas ein gutes Gespür dafür, was ihr Baby gerade braucht, und können die Signale ihres Kindes gut deuten. Daher kann die Mama ihr Baby normalerweise schnell beruhigen und dann kehrt nach einer kleinen Pause wieder Ruhe in den Kurs ein. Gebe den Müttern das Gefühl, dass sie jederzeit den Raum verlassen können, gleichzeitig auch willkommen sind, jederzeit wieder zurückkommen, wenn sich das Baby beruhigt hat. Als Kursleiterin stärken wir die Frauen, dass sie sich auf ihre Intuition und ihren Mutterinstinkt verlassen können, wenn es darum geht, nach was ihr Baby gerade schreit.

Die Ruhe und Gelassenheit der Kursleitung überträgt sich oft auf den ganzen Kurs. Daher ist es wichtig, selbst die Ruhe zu bewahren. Geduldig zu sein und evtl. auch einen Moment zu schweigen oder abzuwarten, bis sich das Baby wieder beruhigt hat. Denn gegen Babygeschrei anzureden kann sehr anstrengend für die Stimme sein. Selbst mütterlich sein und mit tiefer, beruhigender Stimme zu sprechen, kann helfen eine Wohlfühlatmosphäre für Mama und Baby zu schaffen. Unsere Erfahrung hat gezeigt, umso entspannter wir als Kursleitung mit kleinen Störungen umgehen, desto entspannter sind auch die Mamas und dann wiederum die Babys. Die Entspannung und Ruhe übertragen sich sozusagen von einem zum nächsten.

Wenn sich ein Baby überhaupt nicht beruhigen lässt, bitte die Mama kurz rauszugehen und wieder reinzukommen, sobald das Baby ruhiger geworden ist. Gerade während der kurzen Yoga- oder Massagezeiten, sind die anderen Frauen dankbar, wenn Mamas mit unruhigen oder lauten Babys für 2-5 Minuten nach draußen gehen.

Die Babys gewöhnen sich im Laufe eines längeren Kurses von 5-8 Wochen an den Raum, die Stimme der Kursleiterin, die Atmosphäre und auch an die anderen Babys und Mamas. Daher sind die ersten 1-2 Stunden meist etwas lebhafter oder unruhiger, während in den letzten Stunden viel mehr Ruhe und Entspannung bei allen Teilnehmern zu spüren ist.

Wir überlassen es den Mamas ihr Baby zu trösten und auf den Arm zu nehmen. In der Regel fühlt sich das Baby bei seiner Mama am wohlsten und beruhigt sich auch am schnellsten wieder. In Ausnahmefällen nehmen wir auch mal ein Baby auf den Arm, um die Mutter zu unterstützen. Das ist z.B. der Fall, wenn eine Mama auf Toilette muss, die Schuhe bindet oder sich umzieht und uns darum bittet.

Auch ein „m“ summen oder das gemeinsame Singen eines Liedes kann helfen eine neue Situation im Kurs zu kreieren. Dann bekommen die Kinder die volle Aufmerksamkeit der Mütter für ein paar Minuten bekommen und sind danach meist ruhiger und zufriedener.

2. Aufbau einer Baby Yoga & Massage-Stunde

Wenn mit einem festen Kurskonzept gearbeitet wird, ist es sinnvoll in der ersten Stunde ca. 15-30 Minuten Zeit für eine ausführliche Vorstellungsrunde zum Kennenlernen und Erklärung der Besonderheiten von Baby Yoga & Massage einzubauen.

Wichtig ist es als Kursleitung spontan zu sein und auf die Bedürfnisse von Mamas und Babys im Laufe der Stunde einzugehen. Wenn die Babys sehr unruhig werden, empfehle ich ein Lied oder Spruch für die Babys zur Unterhaltung einzubauen oder auch eine kurze Yogaübung oder Kuscheleinheit.

2.1 Die einzelnen Elemente einer Kursstunde

Eine Kurs-Einheit Baby Yoga und Massage dauert in der Regel 60 oder 75 Minuten. Sie hat folgenden Aufbau:

	Bei 60 min.	Bei 75 min.	Bei 90 min.
1. Begrüßung	1-2	1-3	1-3
2. Einstimmung	1-3	2-4	3-5
3. Befindlichkeit	15	15-18	18-20
4. Baby-Yoga	5-10	5-10	5-10
5. Baby-Massage	5-15	5-15	5-15
6. Theorie-Thema	15-20	15-22	20-25
7. Verabschiedung	1-3	1-3	1-3

Behalte die Uhr während der Kursstunde im Blick. So kann man am Ende der Stunde entscheiden, ob man noch eine Übung mehr mit den Babys einplant oder ob man noch eine kurze oder etwas längere Massage-Sequenz einbaut. Oder ob man den Theorie-Austausch etwas abkürzt, wenn weniger Zeit übrig ist.

Unser Tipp: Verinnerliche den Ablauf:

- Begrüßung & Einführung des Themas (1-2 min.)
- Einstimmung mit einer Meditation oder Atemübung (1-3 min.)
- Befindlichkeitsrunde (15-20 min.)
- Yoga-Einheit für das Baby (5-10 min.)
- Baby-Massage-Einheit (5-15 min.)
- Theorie-Thema besprechen und Austauschrunde dazu (15-25 min.)
- Verabschiedung z.B. „m“ tönen, Namaste oder Abschiedslied singen (1-3 min.)

2.2 Begrüßungs- und Befindlichkeitsrunde

In der ersten Stunde sind alle Mamas neugierig und freuen sich auf den Austausch unter Gleichgesinnten. Eine ausführliche Vorstellungs- und Begrüßungsrunde hilft den Frauen, sich näher kennenzulernen und Gemeinsamkeiten zu entdecken.

Für die Begrüßungsrunde setzen wir uns alle in einen Kreis, damit sich alle Frauen mit Babys beim Sprechen gut sehen können. Als erstes stelle ich mich als Kursleiterin kurz vor und erkläre, wie der Ablauf einer Baby Yoga und Massage-Stunde in der Regel aussieht.

Danach bitte ich die Frauen, sich der Reihe nach vorzustellen mit:

- Ihrem Namen und Vornamen des Babys (Evt. Geschichte zum Namen des Babys, falls vorhanden)
- Alter des Kindes
- Erstes Kind oder noch andere Kinder?
- Eine Wetter-Beschreibung für die Gefühlslage oder Tagesform heute

Als Kursleiterin bedanke ich mich, dass alle da sind. Ich frage in die Runde, ob es vorab noch Fragen gibt oder etwas Wichtiges, was ich wissen sollte (wie z.B. körperliche Besonderheiten, Schmerzen oder Geburtsverletzungen.)

Danach starte ich die Stunde mit einer Meditation, bei der ich auf die Wetterberichte in der Vorstellungsrunde eingehe und eine Verbindung zum Auf und Ab im Alltag der Mütter herstelle:

„Schließe deine Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Stelle dir nun in Gedanken einen hellblauen strahlenden Himmel vor. Die Sonne scheint und wärmt dich und dein Baby.“

Manchmal ist es genauso auch im Alltag mit deinem Kind. Es gibt sonnige Tage, an denen dir alles leichtfällt und es dir gut geht. Du hast genügend Kraft und Energie für den Tag. Dein Baby strahlt dich an und ihr habt einen entspannten Alltag zusammen.

Und dann gibt es auch mal regnerische Tage, an denen es dir vielleicht nicht so gut geht. An denen dein Baby unruhig ist oder schlecht schläft. Alleine die mehrmaligen Unterbrechungen in der Nacht können anstrengend sein, sodass du dich am Morgen müde und schlapp fühlst. Das kann ganz schön anstrengend sein, solch eine Phase mit eher wenig Schlaf. Aber sei im Vertrauen, auch diese Phase wird vorübergehen.

Es kann sogar sein, dass es mal donnert oder ein Gewitter gibt. Oder dass dich ein Wind mal umpustet. Vielleicht auch nur ins Wanken bringt.

Alle Wetterlagen und damit auch Gefühlslagen gehören zum Leben dazu: gehört zum Leben dazu: Sonne, Regen, Gewitter und Wind - und es ist auch OK so. Denn du weißt, alles wird vorüber gehen. Auch wenn es mal anstrengend wird. Sei dir stets bewusst: Im Großen und Ganzen ist dein Baby ein Geschenk für dich und du bist dankbar, dass es nun zu deinem Leben gehört. Zieh die Mundwinkel nach oben und schenke dir und deinem Baby ein Lächeln. Nimm noch drei tiefe Atemzüge in deinen Bauchraum.

Dann kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück ins Hier und Jetzt. Öffne langsam deine Augen.“

Im Anschluss geht die Baby Yoga und Massage-Stunde mit der Befindlichkeitsrunde weiter.

Befindlichkeitsrunde:

- Diese Runde ist sinnvoll in jeder Stunde, da es einen großen Austauschbedarf gibt und die Frauen sich auch gerne gegenseitig Tipps geben und ihre Erfahrungen teilen.
- Auf diese Weise können sich die Mamas in den Gesprächsrunden austauschen und besser kennenlernen. Manchmal auch ihre Sorgen, ihr Leid oder ihre schönen Momente im Baby Alltag teilen.
- Öffne für den Austausch den Raum als Kursleiterin und halte den Raum für den Austausch.

2.3 Lieder und Sprüche

Babys lieben es die Stimme ihrer Mütter zu hören. In den letzten 15 Minuten einer Mama-Baby-Yogastunde werden die Babys oft etwas unruhiger und freuen sich über eine Unterhaltungseinheit.

Folgende Kinderlieder und Sprüche werden mit den Babys während der Kursstunde geübt:

Lieder:

- **Begrüßungslied bzw. Startlied:** Hallo, guten Morgen, hallo, guten Tag
- **Schaukellied:** Schaukeln auf dem Meer
- **Abschiedslied:** Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus

Sprüche:

- Kleiner Käfer
- Die Maus hat rote Strümpfe an
- Große Uhren machen tick tack
- Das ist gerade, das ist schief
- Das ist der Daumen (Fingerspiel)
- Das ist der große, dicke Zeh! (Fußspiel)

Knireiter:

Knireiter sind geeignet für etwas ältere Babys, die bereits gut ihr Köpfchen halten können:

- Hopp, hopp, hopp
- Schotterfahren
- Kamelreiten

Wenn ein Lied oder ein Spruch den Babys besonders gut gefällt, kann man es auch mehrmals z.B. 2-4 Mal wiederholen. Denn Babys lieben Wiederholungen und langweilen sich dabei auch nicht. Ganz im Gegenteil: die Wiederholungen geben ihnen Sicherheit und Halt.

Außerdem lernen die Eltern auf diese Weise die Lieder und Sprüche auswendig und können sie dann auch zu Hause singen.

Begrüßungslied: „Hallo, guten Morgen, hallo...!“

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Nasenküsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir zwei Handküsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Bauch Küsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir zwei Fußküsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Popoküsschen, weil ich Dich so mag.

Zum Ablauf: In der ersten Stunde gibt es nur die erste Strophe zum Mitsingen. In der nächsten Stunde kommt Strophe 2 dazu und so wird das Lied jede Woche um eine weitere Strophe erweitert, bis es in Woche 5 vollständig ist.

„Schaukeln auf dem Meer“

Schaukeln, schaukeln, – *das Baby auf dem Arm oder im Fliegergriff hin und her schaukeln*

wir schaukeln auf dem Meer

Schaukeln, schaukeln,

einmal hin und wieder her. – *das Baby hin und her schaukeln*

Schaukeln, schaukeln,



der Wind fängt zu blasen an – *sanft dem 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

Schaukeln, schaukeln,

wir fahren in den Hafen hinein.

Schaukeln, schaukeln,

Schaukeln, schaukeln,

Schaukeln, schaukeln,

Die Übung ist im Sitzen oder Stehen möglich, das Baby wird auf dem Arm oder alternativ im Fliegergriff (siehe Bild) hin- und hergeschaukelt.

Abschiedslied: „Alle Leute, alle Leut“

Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus - *mit den Händen auf den Oberschenkeln klatschen*

Große Leut – *mit den Händen nach oben*

Kleine Leut – *mit den Händen nach unten zeigen*

Dicke Leut – *mit den Händen auseinander*

Dünne Leut – *mit den Händen zusammen*

Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus – *mit den Händen ein Haus formen*

Gehen in ihr Haus hinein, - *das Haus ist über dem Kopf*

lassen das Yoga sein – *das Haus wird zum Namaste vor dem Herzen*

Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus – *winken*

Und jetzt ist das Baby-Yoga aus.

Sprüche: mit Bewegung

„Kleiner Käfer“

Kleiner Käfer – *mit zwei Fingern die Beine rauf krabbeln*

Kleiner Käfer – *mit zwei Fingern die Beine rauf krabbeln*

Krabbelt rauf – *mit zwei Fingern den Bauch rauf krabbeln*

Krabbelt rauf – *mit zwei Fingern die Arme rauf krabbeln*

Krabbelt wieder runter – *mit den Fingern die Arme runter krabbeln*

Krabbelt wieder runter – *mit den Fingern den Bauch und die Beine runter krabbeln*

Kitzelt dich am Bauch – *sanft am Bauch mit den Fingern kitzeln*

Kitzelt dich am Bauch – *sanft am Bauch mit den Fingern kitzeln*

Kleine Schnecke – *mit zwei Fingern die Beine rauf kriechen*

Kleine Schnecke – *mit zwei Fingern die Beine rauf kriechen*

Kriecht herauf – *mit zwei Fingern den Bauch hochkriechen*

Kriecht herauf – *mit zwei Fingern die Arme hochkriechen*

Kriecht dann wieder runter – *mit den Fingern die Arme runterkriechen*

Kriecht dann wieder runter – *mit den Fingern den Bauch und die Beine runterkriechen*

Ruht sich aus auf dem Bauch – *sanft mit der Hand über den Bauch kreisen*

Ruht sich aus auf dem Bauch – *sanft mit der Hand über den Bauch kreisen*

„Die Maus hat rote Strümpfe an“

Die Maus hat rote Strümpfe an, – *die Beine vom Kind sanft umfassen*

damit sie besser radeln kann. – *Radfahr-Bewegung mit den Beinen machen*

Sie radelt bis nach Dänemark, – *Radfahr-Bewegung in die andere Richtung*

denn Radeln macht die Waden stark. – *Radfahr-Bewegung mit den Beinen machen*

Die Maus hat rote Handschuh an, – *die Hände vom Kind sanft umfassen*

damit sie besser rudern kann. – *Ruder-Bewegung mit den Händen machen*

Sie rudert bis nach Dänemark, – *Arm-Kreise in die andere Richtung machen*

Denn Rudern macht die Arme stark. – *Ruder-Bewegung mit den Händen machen*

„Große Uhren machen tick tack“

Große Uhren machen tick tack, tick tack

- *Baby langsam von rechts nach links hin und her bewegen*

Kleine Uhren machen tikke, takke, tikke, takke

- *Baby etwas schneller von rechts nach links bewegen*

Und die Große Standuhr macht tick, tack, tick, tack

- *Baby von oben nach unten heben im Schalenriff*

Und die Sanduhr macht „Sch“

- *Kuscheln und über den Rücken des Babys streicheln*

Das Baby wird dazu im Schalenriff vor der Mama gehalten. Die Mama kann sich dazu hinsetzen oder hinstellen.

Mit den Fingern wird dabei der Kopf des Babys gestützt, wenn es noch sehr klein ist und den Kopf noch nicht so gut selbst halten kann.

Falls das Baby schon sehr schwer ist, kann es auch nah am Körper gehalten werden.

So ist es weniger anstrengend für die Mamas bzw. braucht sie weniger Armkraft zum Halten.

Wenn die Übung den Babys gut gefällt, dann gerne 2-3x wiederholen.



„Das ist gerade, das ist schief“

1. Das ist gerade, – *das Kind gerade halten*

das ist schief, – *das Kind schief nach rechts (in der zweiten Runde nach links) halten*

das ist hoch, – *das Baby nach oben heben*

und das ist tief, – *das Baby nach unten heben, auf dem Boden ablegen*

das ist dunkel, – *die Hände vor die Augen des Kindes halten*

und das ist hell, – *die Hände wieder wegnehmen, sodass es hell wird*

das ist langsam, – *eine langsame Strampelbewegung mit den Beinen machen*

und das ist schnell. – *eine schnelle Strampelbewegung mit den Beinen machen*



Das Baby wird dazu im Schalengriff vor der Mama gehalten. Die Mama kann sich dazu hinsetzen oder hinstellen und stützt bei Bedarf noch das Köpfchen des Kindes. Den Spruch mit Bewegung 2-4x wiederholen.

Weitere Strophen:

2. Das sind Haare, das ist Haut,

das ist leise, das ist laut.

Das ist groß und das ist klein,

das dein Arm und das dein Bein.

3. Das ist traurig, das ist froh,

das dein Bauch und das dein Po.

Das ist nah und das ist fern,

süßer Schatz, ich hab´ dich gern.

Fingerspiel:

Das ist der Daumen,
der schüttelt die Pflaumen,
der hebt sie alle auf,
der trägt sie alle nach Haus
und dass ist der kleine Schelm, der isst sie alle alleine auf!
alte Überlieferung

Zehenspiel:

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 dieser hier? Das ist die Nummer Vier!
Und das ist der Kleine, der ist nicht gern alleine.
Quelle: Unbekannt

Knireiter: für etwas ältere Babys, die den Kopf schon gut halten können:

„Hopp, Hopp, Hopp“

Im Takt des Liedes bewegst du dein Baby hoch und runter:

1. Hopp, Hopp, Hopp, – *das Kind auf dem Knie halten, dabei das Baby anschauen*
Pferdchen lauf Galopp! – *das Kind auf den Knien hoch- und runterbewegen*
Über Stock und über Steine, – *das Kind im Schalengriff bewegen*
Aber brich dir nicht die Beine, – *das Kind hoch- und runterbewegen*
Immer im Galopp, – *das Kind etwas schneller hoch- und runterbewegen*
Hopp, hopp, hopp, hopp! – *das Kind eine letzte Runde hoch- und runterbewegen*

2. Tipp, tipp, tapp,
wirf mich ja nicht ab!
Zähme deine wilden Triebe,
Pferdchen tu es mir zuliebe,
wirf mich ja nicht ab!
Tipp, tipp, tipp, tipp, tapp!

3. Brr, brr, he,
steh doch, Pferdchen steh!
Sollst noch heute weiterspringen,
muß dir doch erst Futter bringen,
steh doch, Pferdchen steh,
Brr, brr, brr, brr, he!

4. Ja, ja, ja,
wir sind wieder da!
Schwester, Vater, liebe Mutter,
findet auch mein Pferdchen Futter?
Ja, ja, ja, ja,
wir sind wieder da!

„Schotterfahren“

Schotterfahren, Schotterfahren
Auf dem groooooßen Schotterwagen.
Über die kleinen spitzen Steine
Und die groooooßen, die so stoßen.
Rechts in die Kurve, links in die Kurve
Und am Schluss, einen Kuss.

„Kamelreiten“

Ein Kamel, das reitet durch den Wüstensand
In einem ferne, fernen, fernen Land,
es schaukelt hin und es schaukelt her,
durch das weite, weite Wüstenmeer.
Jetzt fängt das Kamel zu rennen an.
Du, du kannst dich nicht mehr halten dann.
Pass auf, pass auf, jetzt fällst du gleich,
doch der Wüstensand ist warm und weich.

2.4 Selbstwahrnehmungs-Übung

Diese Übung anleiten und beschreiben zur Selbstreflexion und verstehen der Kommunikation zwischen Mama und Baby.

Selbstwahrnehmungsübung: einen Socken ausziehen

Teile die Gruppe - eine Hälfte legt sich ganz entspannt und mit geschlossenen Augen hin, die andere Hälfte wird draußen instruiert jetzt in den Raum zu kommen und einer der Teilnehmerinnen kommentarlos und eilig die Strümpfe aus - und wieder anzuziehen.

Danach wird das Ganze mit einer liebevollen Erklärung, was gleich Schritt für Schritt passieren wird, wiederholt:

„...erschrecke dich nicht, ich werde gleich deinen linken Fuß anfassen und dir ganz vorsichtig und liebevoll den Strumpf ausziehen. Ich hebe jetzt deinen Fuß an, schiebe den Strumpf über die Ferse...“

Unterschied besprechen und als Impuls für den täglichen Umgang mit dem Baby mitgeben (jede Wickeleinheit etc.):

- Kommentarlos einfach ausziehen & wieder anziehen
- Liebevoll ausziehen mit Ansage und Erklärung der einzelnen Schritte

Ziel: den Unterschied zu erkennen zwischen der Kommunikation und im Miteinander von Mama und Baby

3. Hauptteil: Theorie-Themen, Baby Yoga & Massage Übungen

Zu den Elementen im Hauptteil einer Baby Yoga und Massagestunde gehören folgende Elemente:

- Theorie-Thema besprechen
- Yoga-Einheit für das Baby
- Baby-Massage-Einheit
- Shiatsu-Glücksgriffe
- Selfcare für Mamas

In jeder Stunde kann dabei der Fokus auf einen anderen Schwerpunkt wie z.B. Massage, Selfcare oder Glücksmomente gelegt werden. So freuen sich die Eltern mit ihren Kindern auf die gemeinsame Zeit und abwechslungsreiche Kursstunden.

3.1 Theorie-Themen

In jeder Stunde kann ein Thema etwas ausführlicher in der Runde besprochen werden und ein Erfahrungsaustausch mit hilfreichen Tipps und Hinweisen folgen. Wir haben für euch einige Stichpunkte zu den Themen Zahnungsbeschwerden, Verwöhnzeit für die Familie, Erste Infekte, Beikost, Shiatsu-Glücksgriffe und Reise mit Baby zusammengestellt.

1. Zahnungsbeschwerden

- Ab wann kommen die Zähne: Meist beginnt der Zahneinschuss um die 8-12. Lebenswoche herum und verläuft in Schüben. Es kann Monate dauern bis die Zähne tatsächlich sichtbar werden
- Was sind die Zeichen? -Der Stuhlgang ändert sich / Sabbern / stecken alles in den Mund / rote Bäckchen / "Specht an der Brust" / evtl. erhöhte Temperatur / Schmerzzeichen
- Was hilft?
- z.B. Osanit (homöopathisches Mittel)
- Dentinox (wenn es ganz schlimm ist-lokales Betäubungsgel)
- unter Aufsicht an Bio-Möhre oder Bio-Apfel lutschen lassen
- Bernsteinkette
- Veilchenwurzel
- erhöht schlafen lassen (Aktenordner oder Badetuch unter Matratze legen)
- Kauleisten Massage (z.B. mit BabyDent von MuliMam oder Bahnhof-Apotheke Kempten Zahnöl)

Zahnpflege ab Durchtritt des 1.Zahnes

- Milchzahnpaste (hat angepassten Fluorgehalt Cave: D-fluoretten!!)
- 3 Zahnbürsten

2. Verwöhnzeit für die Familie

- Das Kind verwöhnen
- Die Bedeutung vom Kind verwöhnen, denn es wird oft negativ gedeutet
- Aus Sicht des Babies ist es positiv, was Schönes
- Paarzeit und Kuschelzeit
- Wie verändert sich die Beziehung?
- Bedeutung der Kommunikation untereinander, Bedürfnisse äußern
- Kleine Inseln schaffen z.b. für Massage, Babysitter, Sexualität

3. Erste Infekte

- Nase verstopft: Gefälle unter Matratze, rohe Zwiebel
- Nasensauger (z.B: FA Klugzeug)
- Muttermilch & isotonische Kochsalzlösung als Nasentropfen
- Bio Thymianöl in Verdunster zur Inhalation (schleimlösend)
- Husten: Immer zum Arzt, Brustwickel, Heilwolle, ab einem Jahr Zwiebelsirup etc.
- bei V.a. Mittelohrentzündung: warme Zwiebelsäckchen & Otovowen (ab 1.Jahr)
- Fieber: in den ersten 3-6 Lebensmonaten immer zum Arzt bzw. Kinderklinik

Kleine Hausapotheke:

- Bahnhof-Apotheke Kempten (Engelwurz-Balsam bei Schnupfen, Myrte-Thymian-Balsam bei Husten, Bäuchleinöl, Windelbalsam)
- Combudoron Gel von Weleda (Mückenstiche & Verbrennungen)
- Viburcol Zäpfchen (alle Schmerz und Unruhezustände)
- Carum Cavi Kümmelzäpfchen (Bauchweh)
- Arnica Wundtuch
- Arnica C200 einmalig 2 Globuli (direkt nach Sturz!) gegen Blutergüsse und Gehirnerschütterung
- Euphrasia Augentropfen (kleine Einmalampullen)

Impfen: Hömöopathische & osteopathische Begleitung möglich, vorab informieren z.B. Beratungsgespräch beim Arzt und/oder unter <https://individuelle-impfentscheidung.de/>, <https://www.impf-info.de/>. Achte darauf, dass dein Kind beim Impf-Termin völlig infektfrei ist

4. Beikost

- Basics
- Reife-Zeichen vom Baby für Beikost fähig zu sein
- z.B. vom Bauch auf den Rücken drehen
- ausreichende Körperspannung
- Verlust des Zungenschlag Reflexes
- Interesse an Essen
- Hand-Mund-Koordination
- Ab wann kann man starten?
- Beginn sollte zwischen dem vollendeten 4.-6. Lebensmonat sein

Wie ist die Empfehlung?

- Gesprächstermin mit Hebamme durch die Gesundheitskasse abrechenbar
- Beikostberatung/Kurs empfehlen
- auch vegetarisch & vegan möglich
- Bioprodukte verwenden
- bei Fertigprodukten auf Inhaltsstoffe achten (Cave: Zucker & Salz!!)

5. Kleine Glücksgriffe aus dem Shiatsu

Shiatsu ist eine sehr alte japanische Massagetradition und heißt wörtlich übersetzt „Fingerdruck“. Man bringt durch sanften Druck mit dem Finger oder Handballen, Rotationen und Dehnungen auf den Meridianen (Energiebahnen) ins Stocken geratene Energien wieder zum Fließen.

Welche Griffe helfen bei was? *siehe Fotos und Beschreibungen im Skript aus Kapitel 3.4*

Wirkungen Shiatsu:

- Unterstützung des guten Schlafes
- Lösung von Bauchweh
- Beruhigung bei Überreizung des Babys

- Berührung macht glücklich



Weitere mögliche Themen:

Reisen mit Baby:

- Sonnenschutz LSF 50! (auf mineralischer Basis ohne chemische Wirkstoffe z.B: das Boep, Lavera) UV-Kleider, Sonnensegel, Schirmmütze, Schatten, Tipps,
- Fliegen: Babys können noch keinen Druckausgleich machen, daher müssen sie bei Start & Landung nuckeln (Brust, Finger, Flasche, Schnuller...)
- Max. 2000 Höhenmeter bei Aufenthalt in den Bergen im 1.Lebensjahr (Höhenkrankheit, Sauerstoffmangel)

Alternative zu Windeln:

- Windelfrei
- Abhalten
- Stoffwindeln als Alternative

Link-Liste z.B. bei Wochenbett-Depression oder anderen Themen, zum Seele öffnen

- Hilfefon schwierige Geburt:
<https://hilfefon-schwierige-geburt.de/schwierige-geburt/>
- Kaiserschnitt Netzwerk – Verarbeitungswege & Beratungsadressen:
<http://www.kaiserschnitt-netzwerk.de/>

- Trostreich – Beratungsangebote bei Schreibabys
<https://kompost-verlag.de/index.php/news/trostreich>
- Emotionelle Erste Hilfe – Krisenintervention & Bindungsförderung
<https://www.emotionelle-erste-hilfe.org/>
- Schatten & Licht – bundesweite Selbsthilfe Organisation bei Depression & Psychose:
<https://schatten-und-licht.de/>
- Verband alleinerziehender Mütter & Väter e.V.:
<https://www.vamv.de/vamv-startseite>
- Väter e.V. – Seite für Väter mit Kind:
<https://www.vaeter.de/>

3.2 Yogaübungen für die Babys

Die Bindung zwischen Mama und Baby kann die Yogaübungen gestärkt werden. Das Baby genießt das Kuscheln und sanfte Berührungen mit seinen Liebsten. Körperkontakt ist dabei für die Kinder genauso wichtig und lebensnotwendig wie Essen, Trinken und Schlafen.

In jeder Kursstunde bauen wir daher kleine Kuschel-Einheiten oder Übungen für die Babys ein. Es folgt eine Auswahl an Entspannungsübungen und ersten Yoga-Einheiten für das Kind:

1. Herz an Herz

Dein Kind kennt das Geräusch deines Herzschlages noch aus der Zeit in deinem Bauch. Es ist ein vertrautes und beruhigendes Geräusch für dein Baby. Daher kannst du dein Kind an deine Brust auf dein Herz legen.

Dabei kannst du mit deinem Baby kuscheln, sprechen oder singen. Vielleicht auch leise deinen eigenen Herzschlag und den Herzschlag deines Kindes wahrnehmen. Schließe für einen Moment die Augen und genieße diese Berührung.

2. Wange an Wange

Jeder Hautkontakt entspannt dein Baby und löst Glückshormone aus. Denn das Nervensystem wird beruhigt und so steigt der Oxytocinspiegel.

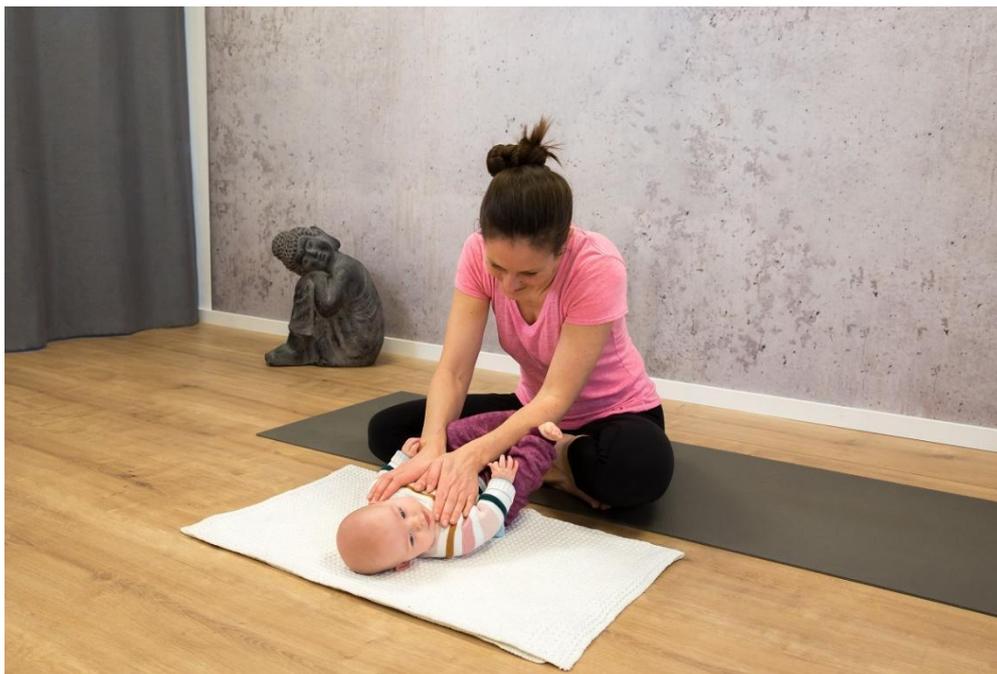


Nimm dazu dein Baby auf deinen Arm und halte es auf der Höhe fest, dass sich eure Wangen sanft berühren.

Halte inne und spüre, wie gut sich das für euch beide anfühlt. Jedes Innehalten und Hineinspüren ist ein gewonnener Moment für dich und dein Baby. Jede liebevolle Berührung tut Mama und Baby gut.

3. Die Golddusche

Diese Übung ist ein ganzheitlicher Kontakt zu deinem Baby, den du nicht nur in der Yogastunde, sondern auch im Alltag zu Hause machen kannst. Dazu legst du dein Baby vor dich auf den Boden oder auf deinen Schoß. Zuerst baust du Blickkontakt auf. Dann reibst du deine Hände fest aneinander, sodass sie ganz warm werden. Lege nun beide Hände um den Kopf deines Kindes und beginne sanft über den Körper bis nach unten zu den Zehen zu streichen. Du kannst dein Baby mit leichtem Druck 3-5x von oben beim Kopf begonnen nach unten zu den Füßen liebevoll ausstreichen.



4. Hände aufs Herz

Dein Baby liegt vor dir in der Rückenlage und du nimmst Blickkontakt auf. Reibe nun deine Hände fest aufeinander, sodass sie ganz warm werden und energetisch aufgeladen.

Lege langsam beide Hände vollständig auf die Brust deines Kindes ab. Stelle dir vor, dass über deine Hände Energie zu deinem Baby fließt.

Spüre dabei die Wärme und Energie, die von deinen Händen ausgeht. Du kannst unter deinen Händen auch den Herzschlag und die Atembewegung deines Kindes spüren.

Dein Baby lernt bei dieser Übung auch, seine eigene Atembewegung bewusster wahrzunehmen und genießt dabei die Berührung und Wärme seiner Mama.

5. Arm-Öffnung

Greife die Hände des Babys. Öffne und schließe im Wechsel die Arme auf Schulterhöhe:



Öffne langsam die Arme auf Schulterhöhe und schließe sie dann vor der Brust:

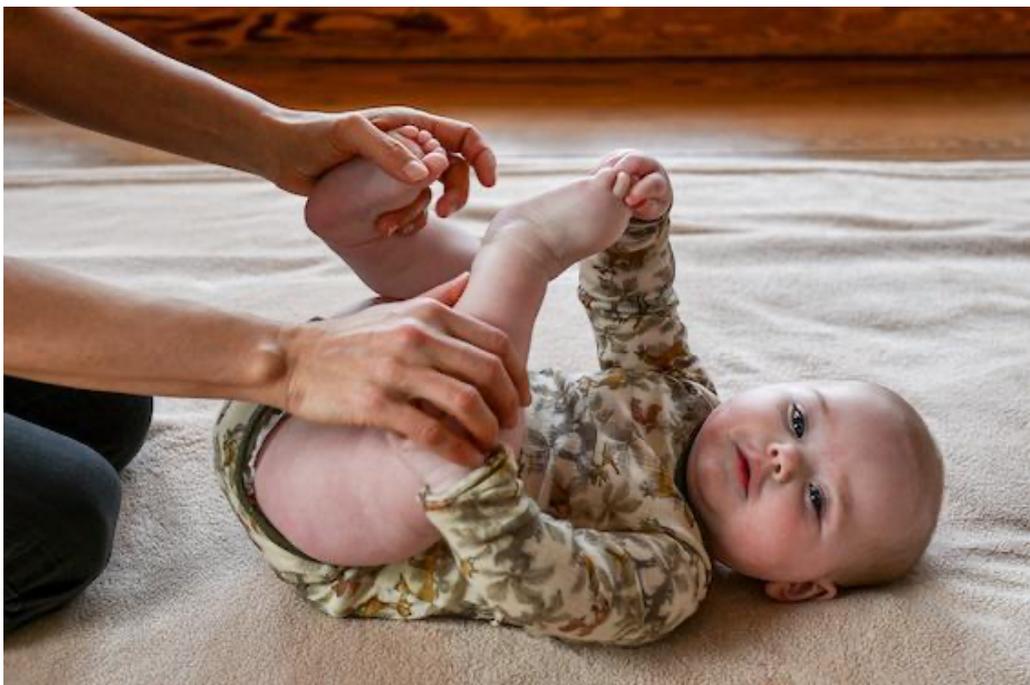


6. Hand zu Fuß-Stellung

Unterstütze das Baby dabei, seine Füße zu greifen:



Das Baby greift mal den rechten, mal den linken Fuß mit den Händchen. Auch ein diagonales Greifen mit der rechten Hand zum linken Fuß ist möglich. Danach auch auf der anderen Seite: die linke Hand greift den rechten Fuß.



7. Kniereiter



Umfasse dein Kind im Schalengriff (4 Finger sind vorne an den Rippen, der Daumen ist hinten) und nimm es auf deinen Schoß.

Nun kannst du im Wechsel dein Baby hinsetzen auf deine Oberschenkel und es in den Stand anheben.



Das Baby übt den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen, zwischen Beine beugen und Beine strecken.

Im Stehen streckt das Baby die Beine.



Du kannst dein Baby auch zu dir drehen, damit ihr euch anschauen könnt.



Sage einen Kniereiter-Spruch und gehe dabei mit dem Baby hoch und runter auf deinen Knien:



Beuge und strecke dazu im Wechsel die Beine des Kindes:



Am Ende lobst du das Baby, wie toll es mitgemacht hat. Und ihr kuschelt eine Runde.



Mögliche Kniereiter-Sprüche:

- Hopp, hopp, hopp
- Schotterfahren
- Kamelreiten

(Texte siehe Kapitel 2.3)

8. Körperdrehung

Lege das Baby auf den Bauch quer über deine gestreckten Beine auf die Oberschenkel:



Fange an, das Baby über deine Beine zu drehen. Starte oben auf den Oberschenkeln. Unterstütze mit deinen Händen dein Baby bei der Bewegung:



Das Baby dreht sich bis zu den Füßen der Mama:



9. Beinstreckung

Reibe deine Hände, damit sie schön warm sind und greife dann die Füße deines Babys:



Ziehe die Beine vorsichtig in die Länge, sodass beide Beine gestreckt sind. Eine Stufe weiter ist die „Schubkarre.“ Hier hältst du die Hüfte und die Beine deines Babys nach oben, wenn dein Kind die Arme gestreckt hält und sich oben halten kann.

10. Beugen und strecken wie ein Frosch

Für den Frosch ist das Baby entweder in einer Kobra-Haltung auf den Armen abgestützt oder liegt mit dem Oberkörper bequem am Boden. Greife die Füße deines Kindes und beuge die Beine des Babys und bringe die Füße zueinander:



Beine gebeugt



Beine gestreckt

Diese Baby-Yoga-Dehnung bereitet das Baby auf die Krabbelphase vor. Die Übung ist auch nur jeweils mit einem Bein möglich, statt mit beiden Beinen zusammen.

11. Entspannung in der Bauchlage

Wenn du dein Baby in der Bauchlage abgelegt hast, dann streiche langsam über den Rücken. Streiche von oben nach unten liebevoll den Rücken aus:



Achte darauf, dass deine Hände warm sind. Dazu kannst du sie vor dem Ablegen vor deinem Herzen fest gegeneinander reiben.

12. Seitneigung

Halte das Baby im Schalenriff und dann...



Seitneigung erst nach rechts,



halten in der Mitte,



Seitneigung nach links und



hochheben in der Mitte.

13. Arm-Bewegung

Die Arme nach oben strecken:



Die Hände überkreuz vor der Brust zusammenbringen:



Die Hände vor dem Herzen ins Namaste zusammenbringen:



14. Diagonale



Diagonale Übungen fördern die Rechts-Links Koordination. Dazu bringst du den rechten Fuß mit der linken Hand des Babys zusammenbringen oder umgekehrt.

Im Anschluss: Schließe beide Arme und lege die Hände des Babys auf den Bauch.



15. Bauch-Wärme

Die Hände durch Reiben erwärmen



Die warmen Hände liebevoll und sanft auf dem Bauch ablegen:



Lass die Hände so lange auf dem Baby liegen, wie die Wärme ausströmt. Sende dabei Wärme und deine Energie zu deinem Baby.

16. Finger-Entdecker

Sanfte Berührung zwischen Baby und Mama:



Die Finger entdecken:



17. Schneidersitz

Einen Schneidersitz mit den Beinen formen:



Die Füße zusammenbringen, wiege das Baby sanft hin und her:



Zu Schluss: Den Oberkörper des Babys liebevoll ausstreichen:



18. Der Schmetterling

Bringe dazu die Füße des Babys zueinander, die Beine sind gebeugt und die Hüfte öffnet:



Variante: Die Füße sanft in Richtung Bauch drücken und dann wieder lösen.

Wirkungen: Der Schmetterling bereitet die Hüftgelenke auf Bewegung vor und stärkt gleichzeitig die Muskulatur des unteren Rückens

3.3 Babymassage-Übungen

Vorbereitung:

- warmer Platz (Wickelkommode oder auf den nackten Beinen)
- Ringe ausziehen (Verletzungsrisiko)
- selbst gut ankommen / zentrieren - (z.B. Shiatsu-Übung)
- Verbindung zum Baby aufbauen (Begrüßungslied / Ritual / um Erlaubnis für die Massage bitten, erstes Bein aussuchen lassen)



Begrüßungslied:

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein - Nasenküsschen, weil ich Dich so mag.

- | | |
|-----|----------------------------------------|
| " " | - zwei Handküsschen " " |
| " " | - ein Bauch Küsschen " " |
| " " | - zwei Fußküsschen " " |
| " " | - ein Popoküsschen (für die Mutigen 😊) |

In der ersten Stunde gibt es nur die erste Strophe zum Mitsingen. In der nächsten Stunde kommt Strophe 2 dazu und so wird das Lied jede Woche um eine weitere Strophe länger.

Massageablauf:

WOCHE 1

Beine & Füße

1. **Berührungsentspannung:** 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 & Drehen:** 3x die "nette Brennessel" - schön mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor- und zurück gehen, Kniegelenk freihalten!



4. **Ausstreichen der Fußsohle:** von der Ferse zu den Zehen - auf das Öffnen des Greifreflexes achten! Mit jedem Daumen im Wechsel 3x



Dazu das Bein vom Baby umgreifen und mit dem Daumen von der Ferse Richtung Zehen ausstreichen, kurz den Daumen von der Fußsohle nehmen, damit sich der Greifreflex lösen kann und mit dem anderen Daumen wiederholen



5. **Zehen abrollen:** vom großen Onkel zum kleinen Zeh - 3x



Beim 3. Durchlauf Zehenspiel dazu nehmen:

Zehenspiel:

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 dieser hier? Das ist die Nummer Vier!

Und das ist der Kleine, der ist nicht gern alleine

Quelle: Unbekannt

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



10. **Schwedisches Melken:** Ausstreichen vom Unter- zum Oberschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie zuleitend)



11. **Rollen des Beines (Speck wackeln lassen)** - zunächst den Unter- dann den Oberschenkel zwischen beiden Händen durchrollen,



12. **Kleinfingerkante** zum Abschluss in die Leiste legen, Oberschenkel in die Handfläche und Bauchdecke drücken - etwas halten (hilft beim Pupsen...)



WOCHE 2

Bauch

(immer im Uhrzeigersinn massieren - Öl im Uhrzeigersinn auf dem Bauch verteilen!)

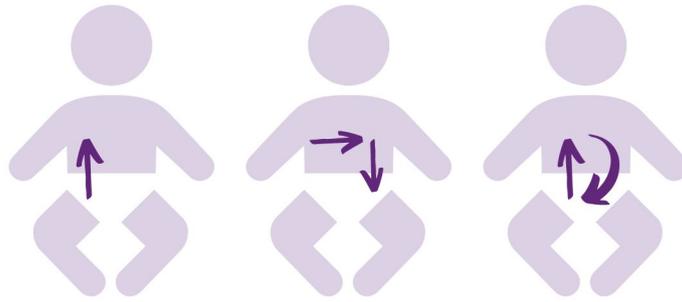
1. **Spaziergang auf dem Bauch:** leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen
2. **Daumen parallel auf dem Bauchnabel auflegen:** (Cave: Nabelbruch!) und mit sanftem Druck von der Mitte zur Seite auseinander streichen (Druckintensität beachten - Mimik-Kontrolle!)



3. **Sonnenmond:** linke Hand = Sonnenhand - geht immer kreisrund im Uhrzeigersinn über den Bauch, rechte Hand = Halbmond - Halbkreis vom Rippenbogen in die Leiste auf der Magenseite



4. "Ich liebe Dich!"



5. **Wasserrad:** Daumenkante liegt parallel unter dem Rippenbogen auf - von der Daumen- bis zur Kleinfingerkante im Wechsel über den Bauch schaufeln



"Pups-Programm"

Das "Pups-Programm" ist eine wunderbare Heilmassage gegen Bauchweh.

Es funktioniert nur, wenn es mehrfach täglich (am besten tagsüber bei jedem Windelwechsel) durchgeführt wird. Dann hält es die Darmperistaltik so gut in Gang, dass die Puppe sich lösen können. Sehr gut anwendbar in den ersten Wochen nach der Geburt, wenn die Babys sowieso noch viel mit ihrer Verdauung beschäftigt sind und parallel zur Einführung von Beikost!

2 Minuten: "Schnecke gestrichen"

1 Minute: "Schnecke getupft"

4-6 Mal: "sanfte Darmdehnung"

So geht's:

- Beine im Schneidersitz halten und
- ein paar langsame große Kreise im Uhrzeigersinn machen,
- Beine im Schneidersitz haltend, mehrfach sanft in den Bauch drücken,
- Augenblick halten,
- Griff entspannen,
- Augenblick warten, wiederholen.

WOCHE 3

Brust

(Öl auf der Brust verteilen)

1. "Ich male Dir ein Herz auf Deine Brust": Zeige- und Mittelfinger setzen ungefähr am Brustbein an und malen ein Herz auf die Brust, mehrere Wiederholungen



2. **Schmetterling:** Hand setzt seitlich am Rippenbogen an, fährt diagonal über den Brustkorb - auf dem gleichen Weg zurück ziehen - und im Wechsel mit der anderen Hand - mehrfach wiederholen



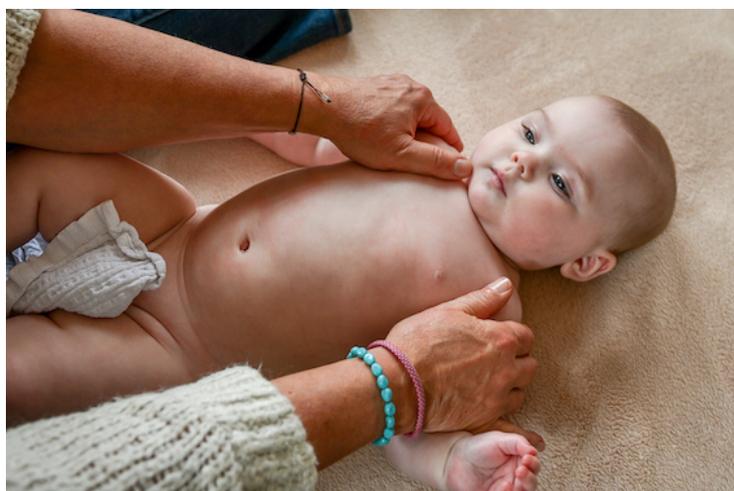
3. "Von der Mitte ausstreichen"



Kleinfingerkanten parallel auf dem Brustkorb aufsetzen



seitlich auseinanderziehen, mit den Fingerkuppen leicht über die Oberarme streichen



Arme

(Arm auswählen lassen)

1. **Berührungsentspannung:** Öl auf dem ersten Arm verteilen, rundum mit der flachen Hand abklopfen, einmal die Hand wechseln



2. **Achselhöhlengriff:** mit dem Daumen sanft in einer Linie von der Achselhöhle zur Handfläche ausstreichen - 3x
3. **Indisches Melken:** Ausstreichen vom Ober- zum Unterarm, mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie ausleitend)
4. **Drücken & Drehen:** - 3x die "nette Brennnessel" - schön mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor- und zurück gehen, Ellenbogengelenk freihalten!
5. **Ausstreichen der Handfläche:** von der Handwurzel zu den Fingerkuppen, mit jedem Daumen im Wechsel 3x



6. **Finger abrollen:** vom Daumen zum kleinen Finger - 3x



Fingerspiel:

- Das ist der Daumen,
- der schüttelt die Pflaumen,
- der hebt sie alle auf,
- der trägt sie alle nach Haus
- und dass ist der kleine Schelm, der isst sie alle alleine auf!

(alte Überlieferung)



7. **Handrücken von den Fingern zum Handgelenk ausstreichen:** 3x mit jedem Daumen



8. **Kleine Kreise um das Handgelenk:** innen und außen gleichzeitig malen



9. **Schwedisches Melken:** Ausstreichen vom Unter- zum Oberarm mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie zuleitend)



10. **Rollen des Armes** (Speck wackeln lassen)



WOCHE 4

Gesicht (kein Öl!)

1. **Scheitel bis Kinn ausstreichen:** Handkanten mittig auf dem Scheitel aufsetzen und mit geteilten Fingern um die Ohren herum ganz zart bis zur Kinnspitze ausstreichen



2. **Augenbrauen ausstreichen:** auf der Nasenwurzel ansetzen und ganz zart über die Augenbrauen, bis zur Ohrspitze ausstreichen



3. **Unter den Augen ausstreichen:** auf der Nasenwurzel ansetzen und ganz zart unter den Augen und über die Wangenknochen, bis zur Ohrspitze ausstreichen
4. **Lächeln auf Ober- und Unterlippe zaubern:** knapp oberhalb der Oberlippe ansetzen und ganz zart einen "gezwirbelten Schnurbart" malen, - knapp unterhalb der Unterlippe ansetzen und Richtung Mundwinkel ausstreichen
5. **Kiefergelenk umkreisen**



6. **Ohren umkreisen**
7. **Ohren bis Kinn ausstreichen:** Ohren links und rechts zwischen das "V" - die geteilten Finger nehmen und zart bis zur Kinnschmelze ausstreichen

WOCHE 5

Wdh. Wiederholung aller bisherigen Griffe plus Rücken

Rücken

(Oberkörper unterstützen und Öl über die gesamte Rückseite verteilen!)

- **Schalenförmig vom Nacken zum Po ausstreichen:** hohle Hände machen, wie zum "Wasserschöpfen", aber Handflächen zeigen nach unten. Auf Höhe der Schulterblätter ansetzen und Hände gegeneinander bis zum Po und wieder aufwärts verschieben - mehrfache Wiederholungen



- **Abstreifen zum Po:** eine Hand an den Po legen, mit der anderen flachen Hand mehrfach vom Nacken bis zum Po ausstreichen
- **Abstreifen bis zu den Füßen:** gleiche Bewegung vom Nacken bis zu den Füßen ausführen, Füße zwischen Daumen-, Zeige- und Mittelfinger festhalten



- **Kleine Kreise links und rechts der Wirbelsäule machen:** keinen Druck auf die Wirbelsäule ausüben! Wirbelsäule zwischen Zeige- und Mittelfinger nehmen und sanfte Kreise von oben nach unten ausführen, mehrfach wiederholen



- **Schlange:** mehrfach in zarten S-Kurven mit den Fingerkuppen vom Nacken zum Po
- **Kämmen:** Hand ist möglichst breit gespreizt, Fingerkuppen zeigen Richtung Füße, mit sanften Massagedruck vom Nacken bis zu den Füßen ausstreichen und allmählich Druck reduzieren, bis am Ende kein Hautkontakt mehr vorhanden ist - langsam ausschleichen lassen
- **Ausgiebig Schmusen!**

3.4 Shiatsu Glücksgriffe

Die sehr alte japanische Massagetradition Shiatsu und heißt wörtlich übersetzt "Fingerdruck". Durch den sanften Druck mit dem Finger oder Handballen, Rotationen und Dehnungen auf den Meridianen (Energiebahnen) bringt man ins Stocken geratene Energien wieder zum Fließen. Die Massagetechnik Shiatsu ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Eine Shiatsu-Massage kann beruhigend, anregend und ausgleichend auf das Baby wirken.

1. Gute Nacht – für den guten Schlaf



Umfasse beidseits die Fußgelenke deines Babys und fahre sanft mit deinen Daumen von der Ferse Richtung Großzehenballen. 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**“.



Lege das Baby auf den Rücken

mit einer Hand zirkulierst du sanft im Uhrzeigersinn über den Bauch, mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand hältst du die Punkte links & rechts neben der Nasenwurzel



Du kannst auch die Hand einfach ganz ruhig knapp über Augen und Stirn deines Babys halten, ohne die Haut zu berühren. Du merkst wie sich der Bereich erwärmt. Und du kannst von den Augenbrauen Richtung Nasenspitze sanft "die Augen zustreicheln".

2. Bauch beruhigen - Blähungen lösen

Durch diese Handgriffe wird die Verdauung angeregt und Blähungen gelöst:

Lege deine Hände seitlich am Rumpf deines Babys an und kreise mit deinen Daumen beidseits sanft neben dem Bauchnabel



Lege deine Hände übereinander auf der Brust deines Babys auf und warte, bis sich der Bereich unter deinen Händen erwärmt:



Lass dann deine Hände langsam und mit gleichbleibendem Druck bis zum Bauchnabel deines Babys wandern und zirkuliere hier langsam und sanft mit den übereinander liegenden Händen im Uhrzeigersinn:



Punkt **“Göttlicher Gleichmut”** - wirkt besonders gut bei Blähungen!



Fahre sanft beidseits zwischen Schien- und Wadenbein mit den Daumen von unten nach oben. Etwa einen Finger breit unterhalb des Knies spürst du eine kleine Vertiefung. Halte den Punkt ca. eine Minute lang.



3.5 Selfcare für Mamas

In den ersten Monaten dreht sich für die Mama alles nur rund um das Baby. Viele Frauen vergessen dabei sich selbst, ihre eigenen Bedürfnisse und ihren Körper. Wenn das Baby den Takt vorgibt, dann kommen sie manchmal im Alltag noch nicht einmal dazu, sich in Ruhe zu duschen oder gesund zu essen.

In der Baby Yoga und Massage-Stunde lernen die Frauen kleine Selfcare-Rituale kennen, die sie in ihren Alltag einbauen kann wie z.B. eine Meditation, Shiatsu oder Atemübung. Diese Rituale helfen den Frauen wieder bei sich anzukommen und Stress abzubauen. Die Frauen bekommen Tipps für Selfcare-Ideen im Alltag und werden ermutigt sich regelmäßig Zeit für ihre eigene Selbstfürsorge zu nehmen. Manchmal ist es dafür nötig, dass die Frauen lernen um Hilfe zu bitten. Denn sonst haben sie keine Zeit für eine kleine Selbstfürsorge-Einheit und kommen an ihre Belastungsgrenzen.

Erkläre den Frauen, dass es wichtig ist, dass sie auch ihrer eigenen Gesundheit und ihrem Wohlempfinden einen angemessenen Stellenwert zuschreiben und entsprechend gut für sich sorgen. So kann jede Mama lernen sich Freiräume und kleine Auszeiten im Alltag zu schaffen, in denen sie neue Kraft schöpfen kann und Entspannung findet. So kann z.B. einmal am Tag der Papa oder das andere Elternteil eine Zeit lang das Baby übernehmen oder die Großeltern oder NachbarIn.

Nicht zuletzt spielt die Menge an Schlaf bzw. ausreichend Schlaf für die Selfcare eine wichtige Rolle. Daher erinnere die Frauen daran, dass Schlafen für die Erholung und Regeneration des

Körpers wichtig ist. Falls sie gerade nachts nicht genügend schlafen, können sie sich z.B. tagsüber mal kurz hinlegen, wenn das Baby schläft, statt in dieser Zeit den Haushalt zu erledigen. Oder sie können die Yoga Nidra Tiefenentspannung anhören, um die Regeneration von fehlendem Schlaf nachzuholen.

Shiatsu-Übung: Abklopfen des Körpers

Eine hilfreiche Übung aus dem Shiatsu ist das Abklopfen der einzelnen Körperteile: Stelle dich aufrecht und gerade hin und atme dabei ruhig durch die Nase ein und wieder aus. Starte mit der leicht gewölbten Handfläche den Körper abzuklopfen. Beginne bei der linken Schulter: Entlang der Innenseite des linken Armes hinunter und an der Außenseite entlang wieder hoch. Wiederhole das bei jedem Arm 3x. Im Anschluss klopfst du den Rücken, das Gesäß, und 3x die Außenseite der Ober- und Unterschenkel nach unten zu den Füßen und an der Innenseite der Beine wieder hinauf. Danach ruhig weiteratmen und nachspüren. **Wirkung:** Die Durchblutung wird verbessert, der ganze Körper belebt und aktiviert.

Atemübungen

Es gibt verschiedenen Atemtechniken (Pranayama) beim Yoga, die den Frauen beim Entspannen, Gefühle verarbeiten und Stress abbauen unterstützen. Durch das tiefe und ruhige Ein- und Ausatmen lernen die Mamas bei sich in diesem Moment anzukommen, bewusst im Hier und Jetzt zu sein und sich nicht ständig Sorgen um die Zukunft oder um das Baby zu machen. Auch Ängste und andere Gefühle können durch Atemübungen abgebaut werden.

Für alle Pranayama-Übungen können die Mamas eine bequeme Sitzhaltung auf dem Boden im Schneidersitz oder Fersensitz einnehmen. Der Oberkörper ist dabei gerade und der Kopf aufgerichtet. Wer möchte kann sich für das längere Sitzen auch als Hilfsmittel ein Sitzkissen nehmen. Das Kind kann dabei vor den Frauen liegen oder auch auf dem Schoß oder Arm der Mama sein.

● **Bewusstes Atmen**

- Nimm eine bequeme Haltung ein und atme tief durch die Nase ein und wieder aus.
- Dabei kannst du eine Hand auf den Bauch legen und die andere Hand auf deinen Brustkorb. Damit kannst du besser spüren, wie jeder Atemzug den Brust- und Bauchraum dehnt.
- Wiederhole die folgenden Atemübungen mindestens 5-10 x oder für 1-2 Minuten.

Wirkungen: Schult die Achtsamkeit und Bewusstheit für das Atmen und die Atemräume im Körper.

- **Tiefe Bauchatmung**

- Lege im Sitzen die Hände auf deinen Bauch und atme tief in deinen Bauchraum ein- und aus. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und komm zur Ruhe.
- Atme nun tief und ruhig in deinen Bauchraum hinein. Spüre dabei, wie sich deine Bauchdecke beim Einatmen auseinanderdehnt und beim Ausatmen wieder senkt.
- Beobachte auch dein Baby, wie es tief in den Bauchraum atmet, das ist die Ruheatmung beim Yoga. Du kannst sehen, wie sich bei deinem Kind die Bauchdecke langsam hebt und dann wieder senkt. Vielleicht atmet ihr im gleichen Rhythmus?

Wirkungen: Die tiefe Bauchatmung beruhigt den Geist und entspannt den ganzen Körper. Sie hilft dabei, mehr und mehr zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und zu entspannen.

- **Die Wechsel-Atmung**

- Lege den Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand auf den Ballen des Daumens ab. Schließe jetzt mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch.
- Atme durch das linke Nasenloch ein, verschließe jetzt mit dem Ringfinger das linke Nasenloch.
- Dann atmest du durch das rechte Nasenloch aus und wieder ein.
- Nun atmest du links aus und danach links auch wieder ein, usw.
- Am Ende die Atemübung atmest du auf der linken Seite aus und lässt die Hand sinken.
- Spüre einen Moment nach.

Wirkungen: Diese Atemübung aktiviert deine Lebensenergie, reinigt deine Energiebahnen, gleicht Yin und Yang aus, deine weibliche und männliche Seite, sie stärkt deine Konzentration und Intuition.

- **3-6 zw. 4-8-Atmung:** Doppelt so lange Aus- wie Einatmen

Atme auf 3 ein und atme auf 6 wieder aus. Später dann auf 4 ein und 8 aus.

- Zähle nun beim Einatmen durch die Nase innerlich bis drei.
- Atme langsam und ruhig aus und zähle dabei innerlich bis sechs.
- Nach 3-5 Runden kannst du auf 4-8 die Verlängerung der Ausatmung steigern

- Zähle nun beim Einatmen durch die Nase innerlich bis vier.
- Atme langsam und ruhig aus, zähle dabei innerlich bis acht.
- Wiederhole auch diesmal 5-10 Runden das Zählen deines Atems.

Wirkungen: Hilft dir zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und Stress abzubauen. Beruhigt das zentrale Nervensystem.

- **4-7-8-Atmung**

Atme auf 4 ein, halte 7 Sekunden lang den Atem an und atme auf 8 wieder aus

- Zähle nun beim Einatmen durch die Nase innerlich bis vier.
- Halte den Atem 7 Sekunden lang an.
- Atme langsam und ruhig aus so lange bis deine Lungen vollkommen leer sind und zähle dabei innerlich bis acht.

Wirkungen: Hilft bei Schlafproblemen, daher am besten vor dem Einschlafen üben oder wenn man nachts aufwacht. Sie hilft auch Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen.

4. Stundenkonzepte für Baby Yoga & Massage Kurse

Jeder Tag mit Baby ist anders und so läuft auch jede Kursstunde von Woche zu Woche unterschiedlich ab. In diesem Kapitel sind insgesamt fünf verschiedene Stundenkonzepte, die für eine abwechslungsreiche Zeit sowohl für die Mamas als auch für die Babys sorgen. Der Aufbau der Stunde kann auch spontan je nach Tagesform der Babys geändert werden:

- Begrüßung & Einführung des Themas (1-2 min.)
- Einstimmung mit einer Meditation oder Atemübung (1-3 min.)
- Befindlichkeitsrunde (15-20 min.)
- Yoga-Einheit für das Baby (5-10 min.)
- Baby-Massage-Einheit (5-15 min.)
- Theorie-Thema besprechen und Austauschrunde dazu (15-25 min.)
- Verabschiedung z.B. „m“ tönen, Namaste oder Abschiedslied singen (1-3 min.)

4.1 Stundenkonzept: Kennenlernen

Als erstes stelle ich mich als Kursleiterin kurz vor und erkläre, wie der Ablauf einer Baby Yoga und Massage-Stunde in der Regel aussieht.

Danach bitte ich die Frauen, sich der Reihe nach vorzustellen mit:

- Ihrem Namen und Vornamen des Babys (Evt. Geschichte zum Namen des Babys, falls vorhanden)
- Alter des Kindes
- Erstes Kind oder noch andere Kinder?
- Eine Wetter-Beschreibung für die Gefühlslage oder Tagesform heute

Als Kursleiterin bedanke ich mich, dass alle da sind.

Danach starte ich die Stunde mit einer Meditation, bei der ich auf die Wetterberichte in der Vorstellungsrunde eingehe und eine Verbindung zum Auf und Ab im Alltag der Mütter herstelle:

„Schließe deine Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Stelle dir nun in Gedanken einen hellblauen strahlenden Himmel vor. Die Sonne scheint und wärmt dich und dein Baby.

Manchmal ist es genauso auch im Alltag mit deinem Kind. Es gibt sonnige Tage, an denen dir alles leichtfällt und es dir gut geht. Du hast genügend Kraft und Energie für den Tag. Dein Baby strahlt dich an und ihr habt einen entspannten Alltag zusammen.

Und dann gibt es auch mal regnerische Tage, an denen es dir vielleicht nicht so gut geht. An denen dein Baby unruhig ist oder schlecht schläft. Alleine die mehrmaligen Unterbrechungen in der Nacht können anstrengend sein, sodass du dich am Morgen müde und schlapp fühlst. Das kann ganz schön anstrengend sein, solch eine Phase mit eher wenig Schlaf. Aber sei im Vertrauen, auch diese Phase wird vorübergehen.

Es kann sogar sein, dass es mal donnert oder ein Gewitter gibt. Oder dass dich ein Wind mal umpustet. Vielleicht auch nur ins Wanken bringt.

Alle Wetterlagen und damit auch Gefühlslagen gehören zum Leben dazu: gehört zum Leben dazu: Sonne, Regen, Gewitter und Wind - und es ist auch OK so. Denn du weißt, alles wird vorüber gehen. Auch wenn es mal anstrengend wird. Sei dir stets bewusst: Im Großen und Ganzen ist dein Baby ein Geschenk für dich und du bist dankbar, dass es nun zu deinem Leben gehört. Zieh die Mundwinkel nach oben und schenke dir und deinem Baby ein Lächeln. Nimm noch drei tiefe Atemzüge in deinen Bauchraum.

Dann kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück ins Hier und Jetzt. Öffne langsam deine Augen.“

Selfcare für Mamas: Bewusstes Atmen

- Nimm eine bequeme Haltung ein und atme tief durch die Nase ein und wieder aus.
- Dabei kannst du eine Hand auf den Bauch legen und die andere Hand auf deinen Brustkorb. Damit kannst du besser spüren, wie jeder Atemzug den Brust- und Bauchraum dehnt.
- Wiederhole die folgenden Atemübungen mindestens 5-10 x oder für 1-2 Minuten.

Wirkungen: Schult die Achtsamkeit und Bewusstheit für das Atmen und die Atemräume im Körper.

Baby Yoga:

- Herz an Herz
- Hände aufs Herz des Babys legen aus Rückenlage
- Die Maus hat rote Strümpfe an

Vorbereitung für die Massage:

- warmer Platz (die Heizstrahler im Raum rechtzeitig anmachen)

- Ringe ausziehen (Verletzungsrisiko)
- selbst gut ankommen / zentrieren - (z.B. Shiatsu-Übung)
- Verbindung zum Baby aufbauen (Begrüßungslied / Ritual / um Erlaubnis für die Massage bitten, erstes Bein aussuchen lassen) 😊

Startlied:

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Nasenküsschen, weil ich Dich so mag.

Während das Lied gesungen wird, werden die Babys entsprechend auf die Nase geküsst.

Zur Info: In der ersten Stunde gibt es nur die erste Strophe zum Mitsingen. In der nächsten Stunde kommt Strophe 2 dazu und so wird das Lied jede Woche um eine weitere Strophe

Massageablauf: Beine & Füße

- **Berührungsentspannung:** Öl auf dem ersten Bein verteilen, rundum mit der flachen Hand abklopfen, einmal die Hand wechseln
- **Indisches Melken:** Ausstreichen vom Ober - zum Unterschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie ausleitend)
- **Drücken & Drehen:** 3x die "nette Brennessel" - schön mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor- und zurück gehen, Kniegelenk freihalten!
- **Ausstreichen der Fußsohle:** von der Ferse zu den Zehen - auf das Öffnen des Greifreflexes achten! Mit jedem Daumen im Wechsel 3x
 - Dazu das Bein vom Baby umgreifen und mit dem Daumen von der Ferse Richtung Zehen ausstreichen, kurz den Daumen von der Fußsohle nehmen, damit sich der Greifreflex lösen kann und mit dem anderen Daumen wiederholen
- **Zehen abrollen:** vom großen Onkel zum kleinen Zeh - 3x
Beim 3. Durchlauf Zehenspiel dazu nehmen

Zehenspiel:

 - 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 dieser hier? Das ist die Nummer Vier!
 - Und das ist der Kleine, der ist nicht gern alleine

- **Spaziergang auf der Fußsohle:** leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen
- **Ausstreichen der Fußsohle:** von den Zehen zur Ferse - 3x
- **Fußrücken von den Zehen zum Gelenk ausstreichen:** mit jedem Daumen 3x
- **Kleine Kreise um den Knöchel:** innen und außen gleichzeitig malen
- **Schwedisches Melken:** Ausstreichen vom Unter- zum Oberschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie zuleitend)
- **Rollen des Beines (Speck wackeln lassen)** - zunächst den Unter - dann den Oberschenkel zwischen beiden Händen durchrollen,
- **Kleinfingerkante** zum Abschluss in die Leiste legen, Oberschenkel in die Handfläche und Bauchdecke drücken - etwas halten

Theorie-Thema zum Austausch und Tipps geben: Zahnungsbeschwerden

- Ab wann kommen die Zähne: Meist beginnt der Zahneinschuss um die 8-12. Lebenswoche herum und verläuft in Schüben. Es kann Monate dauern bis die Zähne tatsächlich sichtbar werden
- Was sind die Zeichen? -Der Stuhlgang ändert sich / Sabbern / stecken alles in den Mund / rote Bäckchen / "Specht an der Brust" / evtl. erhöhte Temperatur / Schmerzzeichen
- Was hilft?
- z.B. Osanit (homöopathisches Mittel)
- Dentinox (wenn es ganz schlimm ist-lokales Betäubungsgel)
- unter Aufsicht an Bio-Möhre oder Bio-Apfel lutschen lassen
- Bernsteinkette
- Veilchenwurzel
- erhöht schlafen lassen (Aktenordner oder Badetuch unter Matratze legen)
- Kauleisten Massage (z.B. mit BabyDent von MultiMama oder Zahnöl der Bahnhof-Apotheke Kempten)

Zahnpflege ab Durchtritt des 1.Zahnes

- Milchzahnpaste (hat angepassten Fluorgehalt Cave: D-fluoretten!!)
- 3 Zahnbürsten

Verabschiedung:

3 x „m“ tönen (das hat eine beruhigende Wirkung auf die Babys)

Abschiedslied gemeinsam singen:

Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus - *mit den Händen auf den Oberschenkeln klatschen*

Große Leut – *mit den Händen nach oben*

Kleine Leut – *mit den Händen nach unten zeigen*

Dicke Leut – *mit den Händen auseinander*

Dünne Leut – *mit den Händen zusammen*

Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus – *mit den Händen ein Haus formen*

Gehen in ihr Haus hinein, - *das Haus ist über dem Kopf*

lassen das Yoga sein – *das Haus wird zum Namaste vor dem Herzen*

Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus – *winken*

Und jetzt ist das Yoga aus.

4.2 Stundenkonzept: Massage

Begrüßung & Einführung des Themas

Einstimmung im Sitzen: Tiefe Bauchatmung (Baby liegt vor dir oder auf dem Arm)

- Lege im Sitzen die Hände auf deinen Bauch und atme tief in deinen Bauchraum ein- und aus. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und komm zur Ruhe.
- Atme nun tief und ruhig in deinen Bauchraum hinein. Spüre dabei, wie sich deine Bauchdecke beim Einatmen auseinanderdehnt und beim Ausatmen wieder senkt.
- Beobachte auch dein Baby, wie es tief in den Bauchraum atmet, das ist die Ruheatmung beim Yoga. Du kannst sehen, wie sich bei deinem Kind die Bauchdecke langsam hebt und dann wieder senkt. Vielleicht atmet ihr im gleichen Rhythmus?

Wirkungen:

Die tiefe Bauchatmung beruhigt den Geist und entspannt den ganzen Körper. Sie hilft dabei, mehr und mehr zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und zu entspannen.

Befindlichkeitsrunde: Wie geht's dir heute? – Wetterbericht: Welches Wetter beschreibt deine Situation heute (sonnig, regnerisch, Gewitter...)

Baby Yoga

- Große Uhren machen Tick, tack
- Wange an Wange
- Arm-Öffnung aus Rückenlage
- Hand zu Fuß-Stellung
- Die Maus hat rote Strümpfe an
- Bauch-Wärme
- Die Golddusche
- Schaukellied

Wahrnehmungsübung: einen Socken ausziehen (zwei Mamas üben zusammen)

Baby Massage

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Nasenküsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir zwei Handküsschen, weil ich Dich so mag.

Massageablauf: Beine & Füße

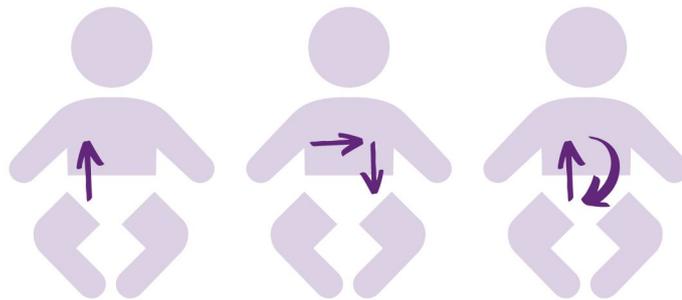
- **Berührungsentspannung:** Öl auf dem ersten Bein verteilen, rundum mit der flachen Hand abklopfen, einmal die Hand wechseln
- **Indisches Melken:** Ausstreichen vom Ober- zum Unterschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie ausleitend)
- **Drücken & Drehen:** 3x die "nette Brennnessel" - schön mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor- und zurück gehen, Kniegelenk freihalten!
- **Ausstreichen der Fußsohle:** von der Ferse zu den Zehen - auf das Öffnen des Greifreflexes achten! Mit jedem Daumen im Wechsel 3x
 - Dazu das Bein vom Baby umgreifen und mit dem Daumen von der Ferse Richtung Zehen ausstreichen, kurz den Daumen von der Fußsohle nehmen, damit sich der Greifreflex lösen kann und mit dem anderen Daumen wiederholen
- **Zehen abrollen:** vom großen Onkel zum kleinen Zeh - 3x
Beim 3. Durchlauf Zehenspiel dazu nehmen
Zehenspiel:
 - 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 dieser hier? Das ist die Nummer Vier!
 - Und das ist der Kleine, der ist nicht gern alleine
- **Spaziergang auf der Fußsohle:** leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen
- **Ausstreichen der Fußsohle:** von den Zehen zur Ferse - 3x
- **Fußrücken von den Zehen zum Gelenk ausstreichen:** mit jedem Daumen 3x
- **Kleine Kreise um den Knöchel:** innen und außen gleichzeitig malen
- **Schwedisches Melken:** Ausstreichen vom Unter- zum Oberschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie zuleitend)
- **Rollen des Beines (Speck wackeln lassen)** - zunächst den Unter - dann den Oberschenkel zwischen beiden Händen durchrollen,
- **Kleinfingerkante** zum Abschluss in die Leiste legen, Oberschenkel in die Handfläche und Bauchdecke drücken - etwas halten (hilft beim Pupsen 🐛)

NEU: Bauch

(immer im Uhrzeigersinn massieren - Öl im Uhrzeigersinn auf dem Bauch verteilen!)

- **Spaziergang auf dem Bauch:** leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen

- **Daumen parallel auf dem Bauchnabel auflegen:** (Cave: Nabelbruch!) und mit sanftem Druck von der Mitte zur Seite auseinander streichen (Druckintensität beachten - Mimik-Kontrolle!)
- **Sonnenmond:** linke Hand = Sonnenhand - geht immer kreisrund im Uhrzeigersinn über den Bauch, rechte Hand = Halbmond - Halbkreis vom Rippenbogen in die Leiste auf der Magenseite
- **"Ich liebe Dich!"**



- **Wasserrad:** Daumenkante liegt parallel unter dem Rippenbogen auf - von der Daumen- bis zur Kleinfingerkante im Wechsel über den Bauch schaufeln

"Pups-Programm"

Das "Pups-Programm" ist eine wunderbare Heilmassage gegen Bauchweh.

Es funktioniert nur, wenn es mehrfach täglich (am besten tagsüber bei jedem Windelwechsel) durchgeführt wird. Dann hält es die Darmperistaltik so gut in Gang, dass die Puppe sich lösen können. Sehr gut anwendbar in den ersten Wochen nach der Geburt, wenn die Babys so wieso noch viel mit ihrer Verdauung beschäftigt sind und parallel zur Einführung von Beikost!

2 Minuten: "Schnecke gestrichen"

1 Minute: "Schnecke getupft"

4-6 Mal: "sanfte Darmdehnung"

Beine im Schneidersitz halten und ein paar langsame große Kreise im Uhrzeigersinn machen,

Beine im Schneidersitz haltend, mehrfach sanft in den Bauch drücken,

Augenblick halten, Griff entspannen, Augenblick warten, wiederholen.

Verwöhnübung für die Eltern:

Eine hilfreiche Übung aus dem Shiatsu ist das Abklopfen der einzelnen Körperteile: Stelle dich aufrecht und gerade hin und atme dabei ruhig durch die Nase ein und wieder aus. Starte mit der leicht gewölbten Handfläche den Körper abzuklopfen. Beginne bei der linken Schulter: Entlang der Innenseite des linken Armes hinunter und an der Außenseite entlang wieder hoch. Wiederhole das bei jedem Arm 3x. Im Anschluss klopfst du den Rücken, das Gesäß, und 3x die Außenseite der Ober- und Unterschenkel nach unten zu den Füßen und an der Innenseite der Beine wieder hinauf. Danach ruhig weiteratmen und nachspüren.

Wirkung: Die Durchblutung wird verbessert, der ganze Körper belebt und aktiviert.

Theorie: Verwöhnzeit für die Familie

- Das Kind verwöhnen
- Die Bedeutung vom Kind verwöhnen, denn es wird oft negativ gedeutet
- Aus Sicht des Babys ist es positiv, was Schönes
- Paarzeit und Kuschelzeit
- Wie verändert sich die Beziehung?
- Bedeutung der Kommunikation untereinander, Bedürfnisse äußern
- Kleine Inseln schaffen z.B. für Massage, Babysitter, Sexualität

Zum Schluss: Gemeinsam 3 x „m“ summen – hat eine beruhigende Wirkung auf die Kinder

Abschiedslied: „*Alle Leut, alle Leut, gehn jetzt nach Haus*“

4.3 Stundenkonzept: Entspannungszeit

Begrüßung und Einführung ins Thema Entspannung vs. Anspannung (Stress)

Selfcare-Übung für die Mamas: Die Wechsel-Atmung

- Lege den Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand auf den Ballen des Daumens ab. Schließe jetzt mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch.
- Atme durch das linke Nasenloch ein, verschließe jetzt mit dem Ringfinger das linke Nasenloch.
- Dann atmest du durch das rechte Nasenloch aus und wieder ein.
- Nun atmest du links aus und danach links auch wieder ein, usw.
- Am Ende die Atemübung atmest du auf der linken Seite aus und lässt die Hand sinken.
- Spüre einen Moment nach.

Wirkungen: Diese Atemübung aktiviert deine Lebensenergie, reinigt deine Energiebahnen, gleicht Yin und Yang aus, deine weibliche und männliche Seite, sie stärkt deine Konzentration und Intuition.

Befindlichkeitsrunde: Wie geht es dir? Fühlst du dich gerade gestresst oder entspannt?

Baby-Yoga:

- Beinstreckung aus der Bauchlage
- Beugen und strecken aus der Bauchlage
- Entspannung in der Bauchlage (über Rücken streicheln)
- Seitneigung aus Schalengriff
- Das ist gerade, das ist schief
- Kleiner Käfer und Kleine Schnecke

Baby-Massage:

Start mit dem Lied, 3 Strophen für Woche 3:

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Nasenküsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir zwei Handküsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Bauch Küsschen, weil ich Dich so mag.

Massageablauf: Beine & Füße

- **Berührungsentspannung:** Öl auf dem ersten Bein verteilen, rundum mit der flachen Hand abklopfen, einmal die Hand wechseln
- **Indisches Melken:** Ausstreichen vom Ober- zum Unterschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie ausleitend)
- **Drücken & Drehen:** 3x die "nette Brennessel" - schön mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor- und zurück gehen, Kniegelenk freihalten!
- **Ausstreichen der Fußsohle:** von der Ferse zu den Zehen - auf das Öffnen des Greifreflexes achten! Mit jedem Daumen im Wechsel 3x
 - Dazu das Bein vom Baby umgreifen und mit dem Daumen von der Ferse Richtung Zehen ausstreichen, kurz den Daumen von der Fußsohle nehmen, damit sich der Greifreflex lösen kann und mit dem anderen Daumen wiederholen
- **Zehen abrollen:** vom großen Onkel zum kleinen Zeh - 3x
Beim 3. Durchlauf Zehenspiel dazu nehmen
Zehenspiel:
 - 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 dieser hier? Das ist die Nummer Vier!
 - Und das ist der Kleine, der ist nicht gern alleine
- **Spaziergang auf der Fußsohle:** leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen
- **Ausstreichen der Fußsohle:** von den Zehen zur Ferse - 3x
- **Fußrücken von den Zehen zum Gelenk ausstreichen:** mit jedem Daumen 3x
- **Kleine Kreise um den Knöchel:** innen und außen gleichzeitig malen
- **Schwedisches Melken:** Ausstreichen vom Unter- zum Oberschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie zuleitend)
- **Rollen des Beines (Speck wackeln lassen)** - zunächst den Unter- dann den Oberschenkel zwischen beiden Händen durchrollen,
- **Kleinfingerkante** zum Abschluss in die Leiste legen, Oberschenkel in die Handfläche und Bauchdecke drücken - etwas halten (hilft beim Pupsen 🐛)

Bauch

(immer im Uhrzeigersinn massieren - Öl im Uhrzeigersinn auf dem Bauch verteilen!)

- **Spaziergang auf dem Bauch:** leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen

- **Daumen parallel auf dem Bauchnabel auflegen:** (Cave: Nabelbruch!) und mit sanftem Druck von der Mitte zur Seite auseinander streichen (Druckintensität beachten - Mimik-Kontrolle!)
- **Sonnenmond:** linke Hand = Sonnenhand - geht immer kreisrund im Uhrzeigersinn über den Bauch, rechte Hand = Halbmond - Halbkreis vom Rippenbogen in die Leiste auf der Magenseite
- **"Ich liebe Dich!"**
- **Wasserrad:** Daumenkante liegt parallel unter dem Rippenbogen auf - von der Daumen- bis zur Kleinfingerkante im Wechsel über den Bauch schaufeln
- **"Pups-Programm"**

NEU: Brust und Arme

Brust: (Öl auf der Brust verteilen)

- **"Ich male Dir ein Herz auf Deine Brust":** Zeige- und Mittelfinger setzen ungefähr am Brustbein an und malen ein Herz auf die Brust, mehrere Wiederholungen
- **Schmetterling:** Hand setzt seitlich am Rippenbogen an, fährt diagonal über den Brustkorb - auf dem gleichen Weg zurück ziehen - und im Wechsel mit der anderen Hand - mehrfach wiederholen
- **"Von der Mitte ausstreichen"**
- Kleinfingerkanten parallel auf dem Brustkorb aufsetzen und seitlich auseinanderziehen, mit den Fingerkuppen leicht über die Oberarme streichen

Arme: (Arm auswählen lassen)

- **Berührungsentspannung:** Öl auf dem ersten Arm verteilen, rundum mit der flachen Hand abklopfen, einmal die Hand wechseln
- **Achselhöhlengriff:** mit dem Daumen sanft in einer Linie von der Achselhöhle zur Handfläche ausstreichen - 3x
- **Indisches Melken:** Ausstreichen vom Ober- zum Unterarm, mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie ausleitend)

- **Drücken & Drehen:** - 3x die "nette Brennnessel" - schön mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor - und zurück gehen, Ellenbogengelenk freihalten!
- **Ausstreichen der Handfläche:** von der Handwurzel zu den Fingerkuppen, mit jedem Daumen im Wechsel 3x
- **Finger abrollen:** vom Daumen zum kleinen Finger - 3x

Fingerspiel:

- Das ist der Daumen,
- der schüttelt die Pflaumen,
- der hebt sie alle auf,
- der trägt sie alle nach Haus
- und dass ist der kleine Schelm, der isst sie alle alleine auf!
- **Handrücken von den Fingern zum Handgelenk ausstreichen:** 3x mit jedem Daumen
- **Kleine Kreise um das Handgelenk:** innen und außen gleichzeitig malen
- **Schwedisches Melken:** Ausstreichen vom Unter- zum Oberarm mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie zuleitend)
- **Rollen des Armes** (Speck wackeln lassen)

Theorie: Erste Infekte

- Nase verstopft: Gefälle unter Matratze, rohe Zwiebel
- Nasensauger (z.B: FA Klugzeug)
- Muttermilch & isotonische Kochsalzlösung als Nasentropfen
- Bio Thymianöl in Verdunster zur Inhalation (schleimlösend)
- Husten: Immer zum Arzt, Brustwickel, Heilwolle, ab einem Jahr Zwiebelsirup etc.
- bei V.a. Mittelohrentzündung: warme Zwiebelsäckchen & Otovowen (ab 1.Jahr)
- Fieber: in den ersten 3-6 Lebensmonaten immer zum Arzt bzw. Kinderklinik

Kleine Hausapotheke:

- Bahnhof-Apotheke Kempten (Engelwurz Balsam bei Schnupfen, Myrte-Thymian-Balsam bei Husten, Bäuchleinöl, Windelbalsam)

- Combudoron Gel von Weleda (Mückenstiche & Verbrennungen)
- Viburcol Zäpfchen (alle Schmerz und Unruhezustände)
- Carum Cavi Kümmelzäpfchen (Bauchweh)
- Arnica Wundtuch
- Arnica C200 einmalig 2 Globuli (direkt nach Sturz!) gegen Blutergüsse und Gehirnerschütterung
- Euphrasia Augentropfen (kleine Einmalampullen)

Impfen: Hömöopathische & osteopathische Begleitung möglich, vorab informieren z.B. Ärzte und Impfen <https://individuelle-impfentscheidung.de/>, <https://www.impf-info.de/> nur impfen wenn das Kind wirklich völlig infektfrei ist

Zum Schluss: Gemeinsam 3 x „m“ summen – hat eine beruhigende Wirkung auf die Kinder

Abschiedslied: *„Alle Leut, alle Leut, gehn jetzt nach Haus*

4.4 Stundenkonzept: Selfcare

Begrüßung und Einführung ins Thema Selfcare

Einstimmung im Sitzen 3-6 zw. 4-8-Atmung: Doppelt so lange Aus- wie Einatmen

Atme auf 3 ein und atme auf 6 wieder aus. Später dann auf 4 ein und 8 aus.

- Zähle nun beim Einatmen durch die Nase innerlich bis drei.
- Atme langsam und ruhig aus und zähle dabei innerlich bis sechs.
- Nach 3-5 Runden kannst du auf 4-8 die Verlängerung der Ausatmung steigern
- Zähle nun beim Einatmen durch die Nase innerlich bis vier.
- Atme langsam und ruhig aus, zähle dabei innerlich bis acht.
- Wiederhole auch diesmal 5-10 Runden das Zählen deines Atems.

Wirkungen: Hilft dir zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und Stress abzubauen.
Beruhigt das zentrale Nervensystem.

Befindlichkeitsrunde: Hast du ein Selfcare-Ritual? Oder hattest du eines früher...?

Baby Yoga:

- Arm-Bewegung
- Diagonale Arm-Bein
- Kniereiter auf und ab
- Kniereiter mit Sprüche: Kamelreiten und
- Hopp, Hopp, Hopp, Pferdchen lauf Galopp
- Körperdrehung auf den gestreckten Beinen

Baby Massage:

Begrüßungslied mit 4 Strophen:

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Nasenküsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir zwei Handküsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Bauch Küsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir zwei Fußküsschen, weil ich Dich so mag.

Beine & Füße

- **Berührungsentspannung:** Öl auf dem ersten Bein verteilen, rundum mit der flachen Hand abklopfen, einmal die Hand wechseln
- **Indisches Melken:** Ausstreichen vom Ober- zum Unterschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie ausleitend)
- **Drücken & Drehen:** 3x die "nette Brennnessel" - schön mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor- und zurück gehen, Kniegelenk freihalten!
- **Ausstreichen der Fußsohle:** von der Ferse zu den Zehen - auf das Öffnen des Greifreflexes achten! Mit jedem Daumen im Wechsel 3x
 - Dazu das Bein vom Baby umgreifen und mit dem Daumen von der Ferse Richtung Zehen ausstreichen, kurz den Daumen von der Fußsohle nehmen, damit sich der Greifreflex lösen kann und mit dem anderen Daumen wiederholen
- **Zehen abrollen:** vom großen Onkel zum kleinen Zeh - 3x
Beim 3. Durchlauf Zehenspiel dazu nehmen

Zehenspiel:

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 dieser hier? Das ist die Nummer Vier!

Und das ist der Kleine, der ist nicht gern alleine

- **Spaziergang auf der Fußsohle:** leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen
- **Ausstreichen der Fußsohle:** von den Zehen zur Ferse - 3x
- **Fußrücken von den Zehen zum Gelenk ausstreichen:** mit jedem Daumen 3x
- **Kleine Kreise um den Knöchel:** innen und außen gleichzeitig malen
- **Schwedisches Melken:** Ausstreichen vom Unter- zum Oberschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie zuleitend)
- **Rollen des Beines (Speck wackeln lassen)** - zunächst den Unter - dann den Oberschenkel zwischen beiden Händen durchrollen,
- **Kleinfingerkante** zum Abschluss in die Leiste legen, Oberschenkel in die Handfläche und Bauchdecke drücken - etwas halten (hilft beim Pupsen)

Bauch

(immer im Uhrzeigersinn massieren - Öl im Uhrzeigersinn auf dem Bauch verteilen!)

- **Spaziergang auf dem Bauch:** leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen

- **Daumen parallel auf dem Bauchnabel auflegen:** (Cave: Nabelbruch!) und mit sanftem Druck von der Mitte zur Seite auseinander streichen (Druckintensität beachten - Mimik-Kontrolle!)
- **Sonnenmond:** linke Hand = Sonnenhand - geht immer kreisrund im Uhrzeigersinn über den Bauch, rechte Hand = Halbmond - Halbkreis vom Rippenbogen in die Leiste auf der Magenseite
- **"Ich liebe Dich!"**
- **Wasserrad:** Daumenkante liegt parallel unter dem Rippenbogen auf - von der Daumen- bis zur Kleinfingerkante im Wechsel über den Bauch schaufeln
- **"Pups-Programm"**

Brust: (Öl auf der Brust verteilen)

- **"Ich male Dir ein Herz auf Deine Brust":** Zeige- und Mittelfinger setzen ungefähr am Brustbein an und malen ein Herz auf die Brust, mehrere Wiederholungen
- **Schmetterling:** Hand setzt seitlich am Rippenbogen an, fährt diagonal über den Brustkorb - auf dem gleichen Weg zurück ziehen - und im Wechsel mit der anderen Hand - mehrfach wiederholen
- **"Von der Mitte ausstreichen"**
- Kleinfingerkanten parallel auf dem Brustkorb aufsetzen und seitlich auseinanderziehen, mit den Fingerkuppen leicht über die Oberarme streichen

Arme: (Arm auswählen lassen)

- **Berührungsentspannung:** Öl auf dem ersten Arm verteilen, rundum mit der flachen Hand abklopfen, einmal die Hand wechseln
- **Achselhöhlengriff:** mit dem Daumen sanft in einer Linie von der Achselhöhle zur Handfläche ausstreichen - 3x
- **Indisches Melken:** Ausstreichen vom Ober- zum Unterarm, mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie ausleitend)
- **Drücken & Drehen:** - 3x die "nette Brennessel" - schön mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor - und zurück gehen, Ellenbogengelenk freihalten!

- **Ausstreichen der Handfläche:** von der Handwurzel zu den Fingerkuppen, mit jedem Daumen im Wechsel 3x
- **Finger abrollen:** vom Daumen zum kleinen Finger - 3x
- **Fingerspiel:** Das ist der Daumen
- **Handrücken von den Fingern zum Handgelenk ausstreichen:** 3x mit jedem Daumen
- **Kleine Kreise um das Handgelenk:** innen und außen gleichzeitig malen
- **Schwedisches Melken:** Ausstreichen vom Unter- zum Oberarm mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie zuleitend)
- **Rollen des Armes** (Speck wackeln lassen)

NEU: Gesicht: (kein Öl!)

- **Scheitel bis Kinn ausstreichen:** Handkanten mittig auf dem Scheitel aufsetzen und mit geteilten Fingern um die Ohren herum ganz zart bis zur Kinnspitze ausstreichen
- **Augenbrauen ausstreichen:** auf der Nasenwurzel ansetzen und ganz zart über die Augenbrauen, bis zur Ohrspitze ausstreichen
- **Unter den Augen ausstreichen:** auf der Nasenwurzel ansetzen und ganz zart unter den Augen und über die Wangenknochen, bis zur Ohrspitze ausstreichen
- **Lächeln auf Ober- und Unterlippe zaubern:** knapp oberhalb der Oberlippe ansetzen und ganz zart einen "gezwirbelten Schnurbart" malen, - knapp unterhalb der Unterlippe ansetzen und Richtung Mundwinkel ausstreichen
- **Kiefergelenk umkreisen**
- **Ohren umkreisen**
- **Ohren bis Kinn ausstreichen:** Ohren links und rechts zwischen das "V" - die geteilten Finger nehmen und zart bis zur Kinnspitze ausstreichen

Theorie: Beikost

- Basics
- Reife-Zeichen vom Baby für Beikost fähig zu sein
- z.B. vom Bauch auf den Rücken drehen
- ausreichende Körperspannung
- Verlust des Zungenschlag Reflexes

- Interesse an Essen
- Hand-Mund-Koordination
- Ab wann kann man starten?
- Beginn sollte zwischen dem vollendeten 4.-6. Lebensmonat sein

Wie ist die Empfehlung?

- Gesprächstermin mit Hebamme durch die Gesundheitskasse abrechenbar
- Beikostberatung/Kurs empfehlen
- auch vegetarisch & vegan möglich
- Bioprodukte verwenden
- bei Fertigprodukten auf Inhaltsstoffe achten (Cave: Zucker & Salz!!)

Zum Schluss: Gemeinsam 3 x „m“ summen – hat eine beruhigende Wirkung auf die Kinder

Abschiedslied: *„Alle Leut, alle Leut, gehn jetzt nach Haus*

4.5 Stundenkonzept: Glücksmomente

Begrüßung und Einführung ins Thema Glück

Selfcare-Übung im Sitz (evt. mit Baby auf dem Schoß): 4-7-8-Atmung

Atme auf 4 ein, halte 7 Sekunden lang den Atem an und atme auf 8 wieder aus

- Zähle nun beim Einatmen durch die Nase innerlich bis vier.
- Halte den Atem 7 Sekunden lang an.
- Atme langsam und ruhig aus so lange bis deine Lungen vollkommen leer sind und zähle dabei innerlich bis acht.

Wirkungen: Hilft bei Schlafproblemen, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen.

Mantra-Meditation mit den Worten „Ein“ und „Aus“

Denke dir „**Ein**“ beim Einatmen und „**Aus**“ beim Ausatmen. Atme tief in deinen Bauch hinein. Einatmen und Ausatmen. Achte darauf, wie sich dein Bauch bei jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Wiederhole bei jedem Atemzug „Ein“ und „Aus“.

Bewege dann langsam und sanft deinen Körper, wie es dir gut tut. Wenn du bereit bist, dann komme zurück und nach oben in einen aufrechten Sitz.

Schließe die Hände vor deinem Herzen ins Namaste. Reibe die Handflächen so lange aneinander bis ganz viel Wärme entsteht. Nun lege deine Hände über deine Augen und Stirn. Übertrage diese Wärme auf deine Augen. Entspanne dein ganzes Gesicht. Spüre nach. Genieße es deine Wärme und Energie zu spüren. Streiche nun langsam deine Stirn, Schläfen und Wangen aus und öffne dabei ganz langsam deine Augen.

Nun reibe noch einmal ganz fest die Handflächen aneinander und lege deine warmen Hände auf dein Baby. Verweile einen Moment und schicke deine Wärme zu deinem Baby.

Befindlichkeitsrunde: Was macht dich glücklich? Magst du einen Glücksmoment mit deinem Baby teilen?

Baby-Yoga:

- Finger-Entdecker
- Das ist gerade, das ist schief
- Schneidersitz

- Der Schmetterling
- Wange an Wange
- Knireiter: Schotterfahren

„Schotterfahren“

Schotterfahren, Schotterfahren

Auf dem groooooßen Schotterwagen.

Über die kleinen spitzen Steine

Und die groooooßen, die so stoßen.

Rechts in die Kurve, links in die Kurve

Und am Schluss, einen Kuss.

Baby-Massage:

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Nasenküsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir zwei Handküsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Bauch Küsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir zwei Fußküsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Popoküsschen, weil ich Dich so mag.

Beine & Füße

- **Berührungsentspannung:** Öl auf dem ersten Bein verteilen, rundum mit der flachen Hand abklopfen, einmal die Hand wechseln
- **Indisches Melken:** Ausstreichen vom Ober - zum Unterschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie ausleitend)
- **Drücken & Drehen:** 3x die "nette Brennessel" - schön mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor- und zurück gehen, Kniegelenk freihalten!
- **Ausstreichen der Fußsohle:** von der Ferse zu den Zehen - auf das Öffnen des Greifreflexes achten! Mit jedem Daumen im Wechsel 3x
 - Dazu das Bein vom Baby umgreifen und mit dem Daumen von der Ferse Richtung Zehen ausstreichen, kurz den Daumen von der Fußsohle nehmen, damit sich der Greifreflex lösen kann und mit dem anderen Daumen wiederholen
- **Zehen abrollen:** vom großen Onkel zum kleinen Zeh - 3x
Beim 3.Durchlauf Zehenspiel dazu nehmen

Zehenspiel:

- 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 dieser hier? Das ist die Nummer Vier!
 - Und das ist der Kleine, der ist nicht gern alleine
- **Spaziergang auf der Fußsohle:** leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen
 - **Ausstreichen der Fußsohle:** von den Zehen zur Ferse - 3x
 - **Fußrücken von den Zehen zum Gelenk ausstreichen:** mit jedem Daumen 3x
 - **Kleine Kreise um den Knöchel:** innen und außen gleichzeitig malen
 - **Schwedisches Melken:** Ausstreichen vom Unter- zum Oberschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie zuleitend)
 - **Rollen des Beines (Speck wackeln lassen)** - zunächst den Unter - dann den Oberschenkel zwischen beiden Händen durchrollen,
 - **Kleinfingerkante** zum Abschluss in die Leiste legen, Oberschenkel in die Handfläche und Bauchdecke drücken - etwas halten

Bauch

(immer im Uhrzeigersinn massieren - Öl im Uhrzeigersinn auf dem Bauch verteilen!)

- **Spaziergang auf dem Bauch:** leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen
- **Daumen parallel auf dem Bauchnabel auflegen:** (Cave: Nabelbruch!) und mit sanftem Druck von der Mitte zur Seite auseinander streichen (Druckintensität beachten - Mimik-Kontrolle!)
- **Sonnenmond:** linke Hand = Sonnenhand - geht immer kreisrund im Uhrzeigersinn über den Bauch, rechte Hand = Halbmond - Halbkreis vom Rippenbogen in die Leiste auf der Magenseite
- **"Ich liebe Dich!"**
- **Wasserrad:** Daumenkante liegt parallel unter dem Rippenbogen auf - von der Daumen- bis zur Kleinfingerkante im Wechsel über den Bauch schaufeln
- **"Pups-Programm"**

Brust: (Öl auf der Brust verteilen)

- **"Ich male Dir ein Herz auf Deine Brust":** Zeige- und Mittelfinger setzen ungefähr am Brustbein an und malen ein Herz auf die Brust, mehrere Wiederholungen
- **Schmetterling:** Hand setzt seitlich am Rippenbogen an, fährt diagonal über den Brustkorb - auf dem gleichen Weg zurück ziehen - und im Wechsel mit der anderen Hand - mehrfach wiederholen
- **"Von der Mitte ausstreichen"**
- Kleinfingerkanten parallel auf dem Brustkorb aufsetzen und seitlich auseinanderziehen, mit den Fingerkuppen leicht über die Oberarme streichen

Arme: (Arm auswählen lassen)

- **Berührungsentspannung:** Öl auf dem ersten Arm verteilen, rundum mit der flachen Hand abklopfen, einmal die Hand wechseln
- **Achselhöhlengriff:** mit dem Daumen sanft in einer Linie von der Achselhöhle zur Handfläche ausstreichen - 3x
- **Indisches Melken:** Ausstreichen vom Ober- zum Unterarm, mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie ausleitend)
- **Drücken & Drehen:** - 3x die "nette Brennnessel" - schön mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor - und zurück gehen, Ellenbogengelenk freihalten!
- **Ausstreichen der Handfläche:** von der Handwurzel zu den Fingerkuppen, mit jedem Daumen im Wechsel 3x
- **Finger abrollen:** vom Daumen zum kleinen Finger - 3x
- **Fingerspiel:** Das ist der Daumen
- **Handrücken von den Fingern zum Handgelenk ausstreichen:** 3x mit jedem Daumen
- **Kleine Kreise um das Handgelenk:** innen und außen gleichzeitig malen
- **Schwedisches Melken:** Ausstreichen vom Unter- zum Oberarm mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie zuleitend)
- **Rollen des Armes** (Speck wackeln lassen)

Gesicht: (kein Öl!)

- **Scheitel bis Kinn ausstreichen:** Handkanten mittig auf dem Scheitel aufsetzen und mit geteilten Fingern um die Ohren herum ganz zart bis zur Kinnspitze ausstreichen

- **Augenbrauen ausstreichen:** auf der Nasenwurzel ansetzen und ganz zart über die Augenbrauen, bis zur Ohrspitze ausstreichen
- **Unter den Augen ausstreichen:** auf der Nasenwurzel ansetzen und ganz zart unter den Augen und über die Wangenknochen, bis zur Ohrspitze ausstreichen
- **Lächeln auf Ober- und Unterlippe zaubern:** knapp oberhalb der Oberlippe ansetzen und ganz zart einen "gezwirbelten Schnurbart" malen, - knapp unterhalb der Unterlippe ansetzen und Richtung Mundwinkel ausstreichen
- **Kiefergelenk umkreisen**
- **Ohren umkreisen**
- **Ohren bis Kinn ausstreichen:** Ohren links und rechts zwischen das "V" - die geteilten Finger nehmen und zart bis zur Kinnsitze ausstreichen

NEU: Rücken (Oberkörper unterstützen und Öl über die gesamte Rückseite verteilen!)

- **Schalenförmig vom Nacken zum Po ausstreichen:** hohle Hände machen, wie zum "Wasserschöpfen", aber Handflächen zeigen nach unten. Auf Höhe der Schulterblätter ansetzen und Hände gegeneinander bis zum Po und wieder aufwärts verschieben - mehrfache Wiederholungen
- **Abstreifen zum Po:** eine Hand an den Po legen, mit der anderen flachen Hand mehrfach vom Nacken bis zum Po ausstreichen
- **Abstreifen bis zu den Füßen:** gleiche Bewegung vom Nacken bis zu den Füßen ausführen, Füße zwischen Daumen - Zeige - und Mittelfinger festhalten
- **Kleine Kreise links und rechts der Wirbelsäule machen:** keinen Druck auf die Wirbelsäule ausüben!! Wirbelsäule zwischen Zeige- und Mittelfinger nehmen und sanfte Kreise von oben nach unten ausführen, mehrfach wiederholen
- **Schlange:** mehrfach in zarten S-Kurven mit den Fingerkuppen vom Nacken zum Po
- **Kämmen:** Hand ist möglichst breit gespreizt, Fingerkuppen zeigen Richtung Füße, mit sanften Massagedruck vom Nacken bis zu den Füßen ausstreichen und allmählich Druck reduzieren, bis am Ende kein Hautkontakt mehr vorhanden ist - langsam ausschleichen lassen
- **Ausgiebig Schmusen!!!**

Theorie: Kleine Glücksgriffe aus dem Shiatsu

Zur Info: Shiatsu ist eine sehr alte japanische Massagetradition und heißt wörtlich übersetzt "Fingerdruck". Man bringt durch sanften Druck mit dem Finger oder Handballen, Rotationen

und Dehnungen auf den Meridianen (Energiebahnen) ins Stocken geratene Energien wieder zum Fließen.

Gute Nacht – für den guten Schlaf

Umfasse beidseits die Fußgelenke deines Babys und fahre sanft mit deinen Daumen von der Ferse Richtung Großzehballen. Dort "fällt" 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**“.

Lege das Baby auf den Rücken

mit einer Hand zirkulierst du sanft im Uhrzeigersinn über den Bauch, mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand hältst du die Punkte links & rechts neben der Nasenwurzel

Du kannst auch die Hand einfach ganz ruhig knapp über Augen und Stirn deines Babys halten, ohne die Haut zu berühren. Du merkst wie sich der Bereich erwärmt. Und du kannst von den Augenbrauen Richtung Nasenspitze sanft "die Augen zustreicheln".

2. Bauch beruhigen - Blähungen lösen

Durch diese Handgriffe wird die Verdauung angeregt und Blähungen gelöst:

Lege deine Hände seitlich am Rumpf deines Babys an und kreise mit deinen Daumen beidseits sanft neben dem Bauchnabel

Lege deine Hände übereinander auf der Brust deines Babys auf und warte, bis sich der Bereich unter deinen Händen erwärmt:

Lass dann deine Hände langsam und mit gleichbleibendem Druck bis zum Bauchnabel deines Babys wandern und zirkuliere hier langsam und sanft mit den übereinander liegenden Händen im Uhrzeigersinn:

Punkt "**Göttlicher Gleichmut**" - wirkt besonders gut bei Blähungen!

Fahre sanft beidseits zwischen Schien- und Wadenbein mit den Daumen von unten nach oben. Etwa einen Finger breit unterhalb des Knies spürst du eine kleine Vertiefung. Halte den Punkt ca. eine Minute lang.

DoIn-Selbstbehandlung: Shiatsu als kleine Selfcare-Einheit für die Mama: Noch einmal das Abklopfen als Verwöhnritual für die Eltern üben (wurde letzte Stunde vorgestellt)

Theorie-Talk: Signale des Babys deuten

Verabschiedung:

Gemeinsam 3 x „m“ summen

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

5. Anhang

5.1 Literaturliste

Baby Yoga & Massage

- Baby-Shiatsu, Glücksgriffe für Winzlinge. Von Karin Kalbantner-Wernicke & Tina Haase, Köselverlag.
- Bindung durch Berührung, Schmetterlingsmassage für Eltern & Babys. Von Mechthild Deyringer, Psychosozial Verlag.
- Sanfte Hände: Die traditionelle Kunst der indischen Baby-Massage. Von Frédéric Leboyer, Köselverlag.
- Baby in Balance - weniger weinen, besser schlafen, Bewegung fördern. Von Sabine Hartz, Birgit Kienzle-Müller, Ulrike Höwer, GU Verlag
- Babyjahre. Von Remo Lago, Pieper Verlag
- Baby-Lesen. Von Bärbel Derksen, Susanne Lohmann, Hippokrates Verlag.
- Bindungsstörungen, von der Bindungstheorie zur Therapie. Von Karl Heinz Brisch, Klett-Cotta Verlag.

Baby Yoga

- Mama & Baby Yoga. Zeit für dich und dein Kind (2018). Von Maria Eschstruth: ISBN 978-3-840-376-146
- Baby Yoga. Entspannende Übungen für Mutter und Kind (2004). Von Laura Staton und Sarah Perron: ISBN 3-453-86232-5
- Yoga für Mütter und Babys (2012). Von Françoise Barbira Freedman: ISBN 978-3-935407-31-1
- Werde Muttergöttin (2018). Von Hari Priya Kaur: ISBN 978-3-96443-416-6

Für Mamas und Kinder

- Zehn kleine Krabbelfinger. Spiel und Spaß mit den Kleinsten (2006). Von Marianne Austermann und Gesa Wohlleben: ISBN 978-3-466-30570-4
- Das Baby Buch (2009). Von Margarita Klein, Bernhard Schön, Marion Stüwe: ISBN 978-3-407-85897-9

Meditationen

- Meditationen für Mamas. Wie Entspannung im Alltag gelingt – auch ohne Zeit und Ruhe (2020). Von Katrin Michel: ISBN 978-3-466-311323

5.2 Musikliste

Entspannte Hintergrundmusik

- „Comfort Zone“, „Chakra Suite“ oder andere Entspannungs-CDs von Steven Halpern
- „Follow the Sun“ von Joe Löhrmann
- „The heart of Reiki“ von Merlin´s Magic
- „Mantra Botschaft der Liebe“ von Deva Premal
- „Experience one“ von Green Elements
- Buddha Code Vol. 1, Vol. 2 oder Vol. 3 (diese Alben sind GEMA-frei)
- Kinderlieder Alben von Wolfgang Hering & Bernd Meyerholz: „Klitzekleine Riesen“ und „Riesengroße Zwerge“
- „Der tolle Liederspaß für Kinder – Zehn Lieder zum Zuhören und Mitsingen“ von Phil, Ina & Die Kita-Kinder
- Spotify Playlist „Mama Baby Yoga Lieder“ von Stefanie Weyrauch zusammengestellt

Kinder-Lieder

- „Hallo, guten Morgen“ von Wolfgang Hering & Bernd Meyerholz
- „Zeigt her eure Füße“ von Phil, Ina & Die Kita-Kinder
- „Schaukeln auf dem Meer“ von Wolfgang Hering & Bernd Meyerholz
- „Auf der grünen Wiese“ von Wolfgang Hering & Bernd Meyerholz

Musik für Kinder

- Das Dschungelbuch - Soundtrack
- Die fabelhafte Welt der Amélie. Musik von Yann Tiersen.
- Mai Cocopelli und der kleine Yogi oder Sing, kleine Yogi von Mai Cocopelli
- KiKa Tanz Alarm!
- Die Giraffenaffen Volume 1-5
- „Regenbogen“ von Lena und Mark Forster
- Yann Tiersen diverse CDs
- CD 22 tolle Bewegungshits für Kinder

5.3 Impressum

© Stefanie Weyrauch, Ausbildungsleitung Yogastern Akademie®
www.yogastern-akademie.de



Alle Rechte vorbehalten

Konzeptidee und Texte: Stefanie Weyrauch, Andrea Vierlinger

Layout und Lektorat: Nina Fauth

Bildnachweise: Bilder von Baby Lynn mit Andrea bei der Massage und Steffi bei den Yogaübungen © Miriam Bender

Bilder von Mama Sandra & Baby © Marina Holland, Las Bellas Artes

Alle anderen Bilder von canva.com oder Shutterstock

Wichtiger Hinweis:

Alle Ratschläge und Übungen aus der Baby Yoga & Massage Weiterbildung wurden von der Autorin sorgfältig geprüft und in der langjährigen Unterrichtspraxis erprobt. Es kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autorin ist ausgeschlossen.

Lizenzbedingungen:

Die Inhalte dürfen nur in bestimmungsgemäßerweise verwendet werden, insbesondere für eigene Anschauungs- oder Unterrichtszwecke des Lizenznehmers. Zu diesen Zwecken dürfen die Inhalte im erforderlichen Umfang auf PCs/Tablets/Mobilgeräten und/oder sonstigen Endgeräten gespeichert und genutzt werden. Zulässig sind – allerdings nur auszugsweise - Papier-Ausdrucke für die Teilnehmer für Zwecke des eigenen Unterrichts des Lizenznehmers; eine Weitergabe digitaler Kopien an Unterrichtsteilnehmer ist hingegen nicht gestattet. Auch eine sonstige Weitergabe an Dritte, beispielsweise für fremde Unterrichtszwecke, ist nicht gestattet. Soweit eine Nutzung nach vorstehenden Maßgaben zulässig ist, können die Inhalte auch auszugs- und/oder ausschnittsweise genutzt werden. Darüberhinausgehende Änderungen, Bearbeitungen und/oder Umgestaltungen der Inhalte sind nicht gestattet.