

STUNDENBILD



Baby Yoga
& Massage

THEMA : INTUITION (INNERE STIMME) UND BAUCHGEFÜHL FOLGEN, SELBSTVERTRAUEN

Begrüßung & Einführung ins Thema

Hallo und Namaste ihr Lieben, schön, dass ihr alle da seid.
Heute geht es um das Thema INNERE STIMME bzw.
dem eigenen BAUCHGEFÜHL FOLGEN/ (Selbst-)Vertrauen

Passend dazu habe ich euch das Öl Muskatellersalbei (*das Öl der Klarheit und Vision*) mitgebracht
(ICH BAUE GERNE NATURREINE ÄTHERISCHEN ÖLE IN MEINE STUNDEN EIN, DIE ZUM JEWEILIGEN THEMA PASSEN)

Ankommen

(NORMALERWEISE LASSE ICH DAS ÖL ÜBER DIE HÄNDE INHALIEREN, ABER DA WIR DIE BABYS DANACH BERÜHREN, DIESE IDEE MIT DER KLEINEN KLANGSCHALE AUS MEINEN KINDERYOGA KURS)

Das passende Öl in die Mini Klangschale (*Mini KS ist ideal für einen zarten Ton*) tropfen .
Die Klangschale geht im Kreis herum und jede Mami lässt sie kurz läuten,
dabei schließen sie die Augen und riechen das Öl aus der Klangschale
(*Achtsamkeit- Im Hier und Jetzt ankommen*)

DANN DIE WECHSEL- ATMUNG (*eine Hand darf gerne beim Baby in Kontakt bleiben*)
stärkt unter anderem Konzentration und **Intuition**

Befindlichkeitsrunde

- Wie geht es euch heute?
- Und wann habt ihr das letzte mal auf euren Bauchgefühl gehört?
- Vertraut ihr eurem Bauchgefühl?

Baby Yoga

(wenn Baby schläft, schlafen lassen-/ oder wenn es gestillt wird = Mama darf sich die Übungen für zuhause merken)

- Golddusche (*Hände verreiben bis sie richtig warm sind, mit der Intention das eigenen Baby zu wärmen*) gut b Pupsprobleme
- Hände aufs Herz
- Arm Öffnung
- Hand zu Fuß Stellung
- Diagonale (*Im Anschluss: beide Arme schließen und die Hände des Babys auf den Bauch legen*)
- Fingerspiel **Das ist der Daumen, ...**
Bei älteren Babys Knireiter, zB. Hopp hopp hopp Pferdchen Lauf Galopp
- Schmetterling (*stärkt Muskulatur und Rücken*)
- Bauchwärme (*Hände warm reiben*)
- Herz an Herz (*Ausgiebig kuscheln* ❤️)

STUNDENBILD



Baby Yoga & Massage

THEMA : INTUITION (INNERE STIMME) UND BAUCHGEFÜHL FOLGEN, SELBSTVERTRAUEN

Baby Massage

(immer wieder schauen wie es dem Baby geht, hat es noch Lust auf Massage oder zweite Seite?)

Gemeinsam singen (evtl. Musik laufen lassen)

evtl, je Woche eine Strophe

Hallo guten Morgen, Hallo guten Tag, ich gebe dir ein Nasenküsschen, weil ich dich so mag.

“ , ” , “ **zwei Handküsschen, weil ich dich so mag.
ein Bauchküsschen, weil ich dich so mag.
zwei Fußküsschen, weil ich dich so mag.
ein Popoküsschen, weil ich dich so mag.**

BEINE UND FÜSSE

Ringe ausziehen! Baby die Seite aussuchen lassen.

- **Entspannung:** BIO Mandelöl auf das erste Bein verteilen, rundum mit flacher Hand abklopfen und Hand wechseln
- **Indisches Melken:** Im Flötengriff (vom Herzen weg) 3x im Wechsel mit jeder Hand Energie ausleiten
- **“Nette Brennnessel”:** Kniegelenk frei halten!
mit Ellenbogen und Oberkörper vor und zurück gehen 3x
- **Ausstreichen der Fußsohle:** Greifreflex Zeit geben!
mit jeden Daumen 3x im Wechsel
- **Zehen abrollen:** Vom großen Onkel zum kleinen Zeh 3x
(beim 3. Durchlaufen 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:** (Fußreflexzonen anregen)
- **Ausstreichen der Fußsohle:** 3x mit jeden Daumen, von den Zehen zur Ferse
- **Fußrücken von den Zehen zum Gelenk ausstreichen:** 3x mit jeden Daumen
- **Kleine Kreise um den Knöchel:** innen und außen gleichzeitig malen
- **Schwedisches Melken:** Energie wieder zuleiten! Damit es wieder ausgeglichen ist.
Nur abends zum Schlafen weglassen!
3x mit jeder Hand im Wechsel

STUNDENBILD



Baby Yoga & Massage

THEMA : INTUITION (INNERE STIMME) UND BAUCHGEFÜHL FOLGEN, SELBSTVERTRAUEN

Baby Massage

(immer wieder schauen wie es dem Baby geht, hat es noch Lust auf Massage oder zweite Seite?)

- **Speck wackeln lassen:** zuerst Unter- dann Oberschenkel
- **Kleinfingerkante:** Hilft beim Pupsen - Position etwas halten

Beinwechsel- im Körperkontakt bleiben!

BAUCH Windel ausziehen und Öl im Uhrzeigersinn massieren!

- **Spaziergang auf dem Bauch:** Mit den Fingerkuppen leicht Klopfen
- **Daumen parallel auf dem Bauchnabel auflegen:** **BEI NABELBRUCH WEG LASSEN!**
4-6x **MIMIK KONTROLLE BEACHTEN!**
- **Sonnenmond:**
Linke Hand: mehrmals die Sonne streichen, dann
rechte Hand: den Halbmond, zur Leiste streichen



- **ICH LIEBE DICH:**



Linke Hand



Rechte Hand



Linke Hand

- **Wasserrad:** Schaufeln- wir starten unter den Rippenbogen

KUSCHELN

Theorie Thema

Mama und Baby haben eine ganz besondere Bindung...

Gerade bei den eigenen Kindern ist es schön, wenn man auf das eigene Bauchgefühl hören kann. Manche Dinge können nur die Mamas fühlen,...

da bringen gutgemeinte Tipps von Freunde und Familie recht wenig; wenn es sich für dich nicht richtig anfühlt, ...Deshalb vertraue Dir und deiner Inneren Stimme!

- **Intuition kann man lernen (Tagebuch schreiben, meditieren und bewusste Pausen im Alltag, Achtsamkeit ausüben, Körperwahrnehmung, Dankbarkeit,...)**
- **Was fühlt sich für dich gut und richtig an?**
- **evtl eine Nacht drüber schlafen**

Abschlussritual Kleine Botschaftskarte ziehen lassen

Gemeinsam singen (evtl. Musik laufen lassen)

Alle Leut, alle Leut gehen jetz nach Haus,...