

Stundenkonzept: Den Entdecker*innen-Geist fördern

75 Minuten; EA = Einatmen, AA = Ausatmen, AZ = Atemzüge

Die Stunde findet draußen im Park statt

Begrüßung (1-2 Min.)

- Heutiges Thema: Den Entdeckergeist fördern
- Wir können viel von unseren Babys lernen und uns abschauen. Sie sind neugierig, offen und begeistern sich für die kleinen Dinge im Leben. Diesen Entdecker*innen-Geist wollen wir heute bei uns selbst und bei unseren Babys fördern

Einstimmung (2-4 Min.)

Beginn in Rückenlage

- Mama und Baby nebeneinander
- Mama kann eine Hand auf den Bauch des Babys legen
- Gemeinsam schauen beide in Richtung Himmel. Bewusstes Entdecken des Himmels, der Farben, Geräusche, Temperatur
- 3-4 bewusste AZ, dabei auch Verbindung zum Baby spüren

Erwärmung (6-9 Min.)

Ganzkörperstreckung

- Arme strecken über den Kopf, Beine und Füße ziehen nach unten: Was kannst du mit den Händen und Füßen fühlen und entdecken?

Beckenmobilisation / Rücken-Beckenboden-Kräftigung

- Beine aufstellen, EA: leichtes Hohlkreuz, AA: unteren Rücken in die Matte schieben und Beckenboden aktivieren
- Schulterbrücke, EA: Becken nach oben heben + Arme über oben nach hinten strecken, AA: Becken und Arme senken

Über die Seite zum Sitzen kommen (Schneidersitz, Baby liegt vor Mama)

Körperstreckung

- Beide Arme Richtung Himmel und mit den Händen nach den Wolken greifen

Seitdehnung

- Dynamisch mit AA nach rechts, EA Mitte, AA nach links, EA Mitte
- Dabei Augenkontakt mit Baby halten

Sufi-Kreise

- Mamas zupfen sich ein paar Grashalme und halten diese in der Hand
- EA: Kreis nach vorne + Rücken längen + mit Grashalmen über Kopf/Stirn des Babys streichen
- AA: Kreis nach hinten + Rücken runden + mit Grashalmen über Füße des Babys streichen
- Im eigenen Atemtempo, Augenkontakt mit Baby halten, 6-8 Atemrunden, dann Bewegungsrichtung wechseln

Hauptteil (35-50 Min.)

Katze-Kuh

- Mama positioniert sich so, dass die Hände im Gras sind; Baby entweder unter ihr in Rückenlage oder Bauchlage (dann ebenfalls mit Händen im Gras)
- Bewusstes Spüren der Hände und Finger im Gras
- Dabei Katze-Kuh-Bewegungen

Tiger

- Ein Bein anheben, EA strecken, AA beugen und Knie Richtung Brust ziehen, dabei Rücken runden
- Dann diagonalen Arm mit dazu nehmen: EA Bein und Arm strecken, AA beugen und Knie und Ellenbogen zusammenbringen, Rücken runden
- Dabei durch den Mund ausatmen und Baby sanft anhauchen

Stellung des Kindes zum Nachspüren

Vier-Füßler-Variante mit Schultermobilisation

- Eine Hand auf die Schulter aufsetzen und Schulterkreisen
- Dabei Brustkorb seitlich mit öffnen
- Dann Arm strecken und weiter aus der Schulter heraus kreisen, dabei Brustkorb seitlich mit öffnen
- Wenn der Arm unten ist: Sanft über das Baby streicheln und stetig im „Entdeckermodus“ der eigenen Hand nachschauen
- Zum Schluss: Seitstütz – dazu Arm nach oben strecken und als Option Bein parallel zum Bogen anheben und seitlich aufdrehen

Stellung des Kindes zum Nachspüren

Herabschauender Hund

- Aus Kind über 4-Füßler in herabschauenden Hund kommen
- Wasser treten, Becken bewegen, Kopf ausschütteln, alle Bewegungen sind erlaubt, die jetzt dem Körper gut tun
- Dabei Blickkontakt zum Baby suchen und halten

Stehende ganze Vorbeuge

- Aus Hund zum Baby laufen und in stehende Vorbeuge sinken
- 3-4 AZ halten, ggf. Hände an die Ellenbogen bringen, um Schultern mitzudehnen

Berghaltung

- Beine anbeugen und mit geraden Rücken nach oben zum Stehen kommen (ggf. mit Händen auf Oberschenkeln abstützen)

Dynamischer Wechsel Berghaltung – stehende Vorbeuge

- EA Arme nach oben nehmen
- AA mit Schwung und gebeugten Beinen nach unten in die stehende ganze Vorbeuge (dabei mit den Händen das Baby berühren)
- EA Oberkörper parallel zum Bogen und Arme auf Schulterhöhe seitlich strecken (halbe Vorbeuge)

- AA mit Schwung nach unten in die stehende ganze Vorbeuge (dabei Baby sanft berühren / kitzeln)
- EA Oberkörper wieder nach oben, Arme nach oben strecken
- AA Berghaltung

Sonnengruß

- Babys liegen entweder in Bauchlage am Anfang der Matte, sodass sie sich gegenseitig entdecken können oder weiter in Rückenlage, sodass sie ihre Mama beobachten können
- Berghaltung, gestreckter Stand, ganze Vorbeuge, halbe Vorbeuge, Ausfallschritt, Herabschauender Hund, Brettposition, Kobra, Herabschauender Hund, ganze Vorbeuge, Berghaltung
- 2-3 Runden

Nachspüren in der Berghaltung

Schwingen im Stehen

- Baby aufrecht nach vorne schauend im Arm der Mama
- Mit angebeugten Beinen nach rechts und links schwingen
- Dabei Oberkörper mit drehen und gemeinsam mit Baby entdecken, was es rechts und links zu sehen gibt

Krieger 1 - dynamisch

- Baby weiter aufrecht nach vorne schauend im Arm der Mama, zunächst leicht auf vorderem Oberschenkel abgesetzt
- EA vorderes Bein strecken, AA wieder beugen
- Dabei Kraft in den Beinen, aber auch in den Armen durch das Halten des Babys spüren, Schultern bleiben entspannt
- Blick folgt dem des Babys nach vorne: Was gibt es da zu entdecken?

Krieger 2

- Baby im Fliegergriff
- Krieger 2 halten und Baby sanft nach vorne und hinten wiegen
- Blick folgt dem des Baby nach vorne und leicht nach unten: Was gibt es da zu entdecken?

Grätsche

- Baby liegt mittig auf der Matte
- Wie in stehender Vorbeuge aus Grätsche mit Schwung und angebeugten Knien nach unten (dabei Baby sanft berühren / kitzeln)
- EA Oberkörper wieder nach oben, Arme nach oben strecken

Über den Kniestand nach unten zum Sitzen kommen

Schmetterling im Sitzen

- Fußsohlen aneinander, Knie fallen nach außen
- Baby liegt vor Mama, wird durch deren Beine „eingerahmt“
- Dabei Lied singen: „Himpel und Pimpel heißen meine Füße“. Dabei zuerst die Füße des Babys bewegen/massieren, dann die eigenen Füße massieren

Vorbeuge im Stabsitz

- Baby liegt auf den Oberschenkeln oder auf den Armen
- Oberkörper nach vorne beugen, darf gern rund werden, sodass zusätzlich zu Beinrückseiten auch Rücken/Nacken gedehnt wird
- Dabei mit dem Baby langsam zur Ruhe kommen

Entspannung (4-6 Min.)

Shavasana

- Liegend mit Baby auf dem Oberkörper oder daneben; Alternativ: Sitzend; auch während des Stillens möglich
- Kurze Mantra-Meditation EA: Ich bin offen. AA: Ich bleibe neugierig.
- Koshi-Klangspiel mit der Einladung, gemeinsam die verschiedenen Töne zu entdecken

Verabschiedung (1-3 Min.)

- Handflächen zusammenbringen, Hände vor dem Herz
- Im Inneren: Dankeschön an sich selbst, an das Baby und die Gruppe senden für das gemeinsame Praktizieren