

Stundenkonzept: Erdung und innere Stärke

Stundendauer: 75 Min (ggf. Untermalung der Stunde mit sanfter Musik)

Erwärmung

- Meditation im Sitzen
→ mit Bodyscan
→ Affirmation: Ich bin jeder Situation gewachsen (gerne mit zusätzlichen Worten Bezug zur Schwangerschaft und Geburt herstellen)
- Suffikreise mit Beckenboden
- Arme über die Seite öffnen, Fingerspitzen vorne zusammenbringen und rund werden
- Seitliche Dehnung der Flanken (Arme über die Seite nach oben heben, dann Dehnung nach rechts/links)
- In den 4-Füßler kommen, gemeinsam aufbauen, ins Spüren kommen (Scan der Körperteile), innere Mitte finden/Stabilität finden
- Katze-Kuh, Beckenboden einbeziehen
- -rechte Bein nach hinten ausstrecken (Fuß bleibt am Boden, Zehen sind aufgestellt); Dehnung der Wade
-Variation seitliche Stütz, rechten Arm nach oben heben, Stabilität finden, Fuß verwurzeln, Arm kreisen im Fluss des Atems
- zurück in 4-Füßler kommen
-> andere Seite
- Gestreckte Katze beidseits (ggf. mit Variationen)
- Über den 4-Füßler in den herabschauenden Hund, zunächst einfinden
- Mit den Händen Richtung Füßen, Vorwärtsbeuge (Beine bei Bedarf weiter auseinander)

Hauptteil

- Ins Stehen kommen, Bodyscan um Aufrichtung finden,
Füße: Gewichtsverlagerung, Zehen anheben und verwurzeln (großen Zeh verwurzeln, andere Zehen anheben; etc.); Zehenraupe
Körpermitte: Tiefe Bauchatmung, Verbindung mit dem Kind, Kreise um das Sonnengeflecht, Energie verteilen in den ganzen Körper
Schultern: Schulterkreisen nach hinten unten
- 3 Runden Sonnengruß
- Ins Stehen kommen, durchatmen und zentrieren
- Aufbau Krieger 1, 2, 3
Fokus auf Verwurzelung mit dem Boden und Zentrierung, innere Stärke
- Aufbau Baum, „Baum schlägt wurzeln“, ggf. dynamisch werden, „Äste bewegen sich im Wind“
- Energetisches Rudern mit den Armen
- Tiefe Hocke (wenn möglich), Zentrierung Beckenboden
- Ins Sitzen kommen
- Drehsitz-Variation für Schwangere
- Vorwärtsbeuge (Variation dynamisch/ruhe)
- Schulterbrücke
- Nadelöhr
- Intuitives Bewegen

Savasana

- Geführte Meditation: Ruhe und Erdung siehe Skript, Seite 35
Musikidee: Haseya von Ajeet Kaur