

## Thema: Federleicht

Zusätzliche Materialien: Federn, Chiffontücher

### Einstimmung im Sitzen:

Lied zur Begrüßung

Lege dein Baby entspannt vor dich.

Schließe deine Augen.

Atme tief Ein und wieder Aus, lege deine Hände auf deinen Bauch oder auf dein Baby. Spüre mit jeder Einatmung, wie sich dein Bauch hebt und mit der Ausatmung wieder senkt. Atme ruhig und gleichmäßig...versuche dies während der gesamten Stunde beizubehalten.

Mit jeder Einatmung denkst du „Ich lasse los!“, mit jeder Ausatmung „Ich fühle mich leicht“.

Ein: „Ich lasse los“

Aus: „Ich fühle mich leicht“

Nach ein paar Atemzüge kannst du das Mantra abkürzen und bei jedem Einatmen sagst du dir in Gedanken

Einatmen: loslassen

Ausatmen: Federleicht

Nimm noch einen tiefen Atemzug für dich und einen tiefen Atemzug für dein Baby. Dann komme in deinem ganz eigenen Tempo wieder zurück.

Öffne ganz langsam blinzeln deine Augen.

### Erwärmung im Sitzen:

Dein Baby vor dir liegend oder auf dem Arm/Schoß

- Sufikreise Richtungswechsel beachten!
- Kamelritt
- Schultern kreisen
- Nacken von re nach li kreisen oder nicken
- Stellung des Kindes, Arme lang ausstrecken und nachspüren
- Nimm dein Baby hoch und leg es an dein Herz, entspanne hier, wenn du magst, wiege dich und dein Baby hin und her
- Wir atmen ein und kommen in den 4-Füßler
- Katze - Kuh
- Seitöffnung dynamisch mit der Atmung (Arm nach oben strecken, kreisen und mit dem Blick folgen, dann Arm unter dem anderen durch ablegen
- Zurück in den 4-Füßler
- Becken in liegender Acht kreisen, Richtungswechsel beachten!
- Herabschauender Hund mit der EA
- Mit der AA in mehreren kleinen Schritten zu den Händen laufen und langsam in den geraden Rücken gehen
- Dann mit gebeugten Knien mit der EA die Hände über die Seite nehmen zum Berg und ins Namasté vors Herz ziehen

## Hauptteil:

- Das Baby gut vor dir ablegen
- Feder in die Hände nehmen
- Leichte Grätsche
- Beim EA die Hände über die Seite hoch nehmen in den Berg
- Die Feder fallen lassen und die Arme mit dem Sinken der Feder und der AA sinken lassen
- 2x Sonnengröße leichte Variante
- Flow 1: Krieger 1, Krieger 2 – hier legen wir den Müttern eine Feder in die vordere umgedrehte Hand und beim AA pusten die Mütter die Federn herunter, Dreieck
- Flow 2: Grätsche – Vorbeuge bis Tisch, BB anspannen vor der Rückbeuge beim EA, BB-Anspannen wenn möglich halten
  - o EA: leichte Rückbeuge, aus der Grätsche mit BB aktiv
  - o AA: bis in die Waagerechte nach vorne Strecken in geraden Rücken  
Das Baby liegt mittig vor dir und bei der Vorbeuge nimmst du Blickkontakt auf, schenke deinem Baby gerne ein Lächeln
- Flow 3: Blitz – Vorbeuge im Flow mit 4 Bewegungen
  - o EA: Blitz, die Arme nach oben strecken
  - o AA: Hände auf die Ellenbogen ablegen
  - o EA: Hände hinter den Rücken verschränken
  - o AA: Vorbeuge, Arme nach oben strecken
- Balance: Krieger 3
  - o Fester Stand hüftbreit
  - o EA: Arme im V nach oben
  - o AA: re Bein zurück setzen und BB aktiv
  - o EA: wer schafft, gerne in die Standwaage (Bein vom Boden abheben und der Oberkörper geht nach vorne)
  - o AA: Bein wieder zurück auf den Boden und die Hände über das Namasté wieder vor dein Herz bringen, Richtungswechsel beachten!
- Für die Babys
  - o Kinderlied: Deltlef Jöker – Kleine Feder, Tanz mit mir
  - o Zuerst den Mamas den Fliegergriff zum Halten der Babys zeigen
  - o Lied anmachen, wer möchte singt mit. Währenddessen gehen alle Mamas mit ihren Babys im Raum umher. Die Mamas können im Kreis laufen, dabei auch die Richtung wechseln oder einfach im Yoga-Raum spazieren gehen
- Über den 4-Füßler zum Boden kommen, über dem Baby
- Glückliche Kuh – Katze, wie ein glücklicher Hund das Becken hin- und herbewegen, und die Kuh – Katze-Bewegung dabei mache
- Kind – nachspüren und mit den Fingern das Baby berühren

- Nadelöhr dynamisch (mit der EA Arm über Seitdehnung nach oben strecken, mit der AA den Arm am Boden unter dem anderen Arm hindurch ablegen) 3-5x wiederholen, Richtungswechsel beachten!
- Mit Hüfte kreisen in liegender Acht, Richtungswechsel beachten!
- Im Kind nachspüren

Komm über den 4-Füßler in die sitzende Position

- Kamelritt, Richtungswechsel beachten!
- Herzöffnung aus Schneidersitz mit 3 Handpositionen (die Hände zeigen nach außen, hinten und vorne), die Hände hinter dem Körper absetzen, den BB anspannen und Spannung halten, der Rücken ist aufrecht, zwischendurch zum Ausgleich eine Vorbeuge im Sitzen machen

Über die Seite auf den Rücken kommen

- Knie zur Brust ran ziehen, langsam hin und her schaukeln, dein Baby liegt dabei auf deinen Knien
- Lied dazu: schaukeln, schaukeln
- Happy Baby

Shavasana:

Nimm dir gerne eine Decke, ein Kissen oder etwas, was dir nun gut tut.

Lege dich mit deinem Baby bequem hin, auf die Seite, vielleicht möchtest du nun stillen, oder auf den Rücken und dein Baby liegt entspannt bei dir auf der Brust.

Nimm deinen Atem bewusst wahr, er ist leicht und du atmest ein und aus, spanne noch einmal beim Ausatmen den BB an und entspann ihn beim Einatmen.

Bei jedem Einatmen sagst du dir in Gedanken „ein“ und beim Ausatmen „aus“.

Wiederhole es bei jedem ein- und ausatmen. Achte mal bewusst darauf, wie sich dein Bauch mit jedem Atemzug hebt und senkt.

Hier kann ein Entspannungslied – Klänge – leise laufen.

Lass die Musik noch einen Moment auf dich wirken.

Bewege dich nun langsam auf deine Lieblingsseite. Bleib noch einen Moment mit deinem Baby hier liegen. Strecke dich gerne in die Länge wenn du magst und wenn du dich damit gut fühlst. Komm nun, wenn du magst mit geschlossenen Augen, ins Sitzen. Halte dein Baby gerne noch für einen Moment vor deinem Herzen.

Öffne nun blinzeln deine Augen, schau dein Baby an und leg es vor dir auf der Decke ab. Reibe nun einmal deine Hände aneinander, lege die nun warmen Hände auf den Bauch deines Babys, gib deine Energie und Wärme an dein Baby weiter. Wenn dein Baby schläft, kannst du deine warmen Hände auf dein Herz legen und noch einen Moment nachspüren.

Streiche nun nochmal ganz langsam über den Bauch deines Babys, oder über dein Herz. Fühle dich nun federleicht, wenn du den Rest deines Tages verbringst.

Bringe deine Hände ins Namasté vor dein Herz und bedanke dich dafür, dass du Yoga geübt hast und dein Baby heute dabei sein konnte.  
Einen schönen Tag euch allen und bis zum nächsten Mal.