

Stundenkonzept

Mama-Baby-Yoga

Thema: Gelassenheit

Begrüßung:

Gesprächsrunde zum Ankommen

Hinführung zum heutigem Thema/Gelassenheit: aufrechte Sitzhaltung/Gebetshaltung,

Mantra: Sat Nam (Das Licht in mir, grüßt das Licht in Dir)

+ Affirmationsfestlegung: Ich bin ruhig und gelassen.

Atemübung:

li. Hand ruht auf dem Herzen

re. Hand auf dem Bauch

Lange tiefe Atmung

Dazu das Schutzmantra fürs Baby spielen:

Aad Guray Nameh/Snatam Kaur/Spotify

1. Erwärmung:

- Surfikreise re. Und li.
- Kamelritt unten beginnen kleine Bewegungen, dann immer intensiver werden
- Twisten (Hände auf die Schulter legen und Oberkörper nach li. und re. drehen)
- Schulter hoch- und runterziehen
- Schulter von vorne nach hinten kreisen
- Kopf über die Brustmitte von li. nach re. kreisen
- Langsitz, Oberkörper dehnen und strecken, Beine dann ausschütteln
- Im Langsitz abwechselnd das re. Bein, dann das li. Bein anheben
- vor und zurück wandern auf dem Po mit lang ausgestreckten Beinen, die Hände liegen auf dem Schoß.

Das Baby kann bei den Übungen auf dem Schoß der Mama sitzen.

2. Hauptteil: (nach allen Übungen immer wieder kurz nachspüren und sich das Mantra bewusst machen/in Gedanken sprechen, immer wieder die Mamas darauf aufmerksam machen, dass sie ihren BB anspannen dürfen)

3.

- 4 – Füßlerstand/Katze- Kuh, Katze: AA und dabei das Becken anspannen, Kuh: EA alles loslassen)
- Becken kreisen

- Liegende Acht
- Katze –Kuhhaltung (Kopf begrüßt das Becken)
- Herabschauender Hund
- Babyposition
- Herabschauender Hund
- 4-Füßler, einen Arm unter den Körper hindurch, Schulter ablegen, wechseln
- Herabschauender Hund,
- Auf der Stelle gehen, dann zu den Fingern laufen
- Standübung/Balance: Arme lockern, mit bunten Tüchern schwingen
- Vorwärtsbeuge, Ellenbogen anfassen und ausschwingen, mit dem Tuch das Baby berühren. 5x
- Standhaltung bei der EA Arme über den Kopf nach oben strecken, AA Arms seitlich runter nehmen 10 x
- Baumvarianten, beidseitig mit Baby (Lied: Kiyomamu/der Baum)
- Stand bei der EA Arme und Beine überkreuzen, bei der AA Arme und Beine wieder in die neutrale Position kommen (Chiffontücher in beide Hände nehmen)
- Nach Musik mit den Tüchern frei tanzen (Tanzen hilft immer, zurück in die Gelassenheit zu kommen) (Lied: You are my sunshine / Kina Grannis)
- Wechsel in die Rückenlage
- Das Baby auf seine Beine ablegen Lied: schaukel, schaukel hin und her
- Happy Babypose

- Atemübung:
- (in den Schoßraum, Bauchraum ins Herz nacheinander atmen und am Schluss in alle drei Bereich atmen), dabei die Affirmationen: Ich bin ruhig und gelassen sagen:
 - EA Ruhe
 - AA Gelassenheit

Abschlussmantra: May the long time sun shine upon you

Peace with you

light with you

love with you

Sat Nam