

Yogaübungen für Babys

1. **Herz an Herz** – Lege dein Kind an deine Brust, damit es deinen Herzschlag hört.
2. **Wange an Wange** – Kuschel Wange an Wange mit deinem Baby.
3. **Die Golddusche** – Streiche dein Baby vom Kopf bis zu den Füßen liebevoll aus.
4. **Hände aufs Herz** – Lege deine warmen Hände auf die Brust deines Kindes.
5. **Arm-Öffnung** – Öffne und schließe im Wechsel die Arme auf Schulterhöhe.
6. **Hand zu Fuß-Stellung** – Unterstütze dein Baby, seine Füße zu greifen.
7. **Knireiter** – Im Schalengriff hebst du das Baby an und setzt es wieder hin.
8. **Körperrdrehung** – Drehe das Baby von der Bauchlage in die Rückenlage.
9. **Beinstreckung** – Ziehe seine Beine ganz vorsichtig in die Länge und halte.
10. **Beugen & Strecken wie ein Frosch** – Beuge die Beine und bringe sie zueinander.
11. **Entspannung in der Bauchlage** – Streiche in Bauchlage sanft über den Rücken.
12. **Seitneigung** – Im Schalengriff neigst du das Baby sanft nach links und rechts.
13. **Arm-Bewegung** – Bringe die Hände überkreuz vor der Brust zusammen.
14. **Diagonale** – Bringe rechten Fuß und linke Hand zusammen, und umgekehrt.
15. **Bauch-Wärme** – Lege deine warmen Hände liebevoll auf den Bauch des Babys.
16. **Finger-Entdecker** – Lass das Baby deine Finger berühren und erkunden.
17. **Schneidersitz** – Forme einen Schneidersitz mit den Beinen, wiege hin und her.
18. **Der Schmetterling** – Bringe die Füße zueinander, Beine gebeugt, Hüfte geöffnet.