

Thema: Herz & Bauch

Kurs: 60 min.

1. Begrüßung 1-2 min.

Begrüßen der Teilnehmer, Ankommen, Vorstellen des Themas

2. Einstimmung 1-3 min.

- Baby Yoga Übung/ Entspannung: Herz an Herz Übung
- Atemübung für die Mama (5-3 Atmung/ Nase ein, Mund aus)

3. Befindlichkeitsrunde 15 min.

- Thema: Herz & Bauch
- Frage des Tages: Was/ Wo ist deine innere Mitte? Findest du das du in deiner inneren Mitte aktuell bist?

4. Baby Yoga 5-10 min.

- Übung Bauch-Wärme
- Übung Arm-Bewegung
- Übung Diagonale
- Lied: / Abschluss: Sonnenkäferlied (erst kommt die Sonnenkäfer Mama, dann kommt der Sonnenkäfer Papa, und hintendrein ganz klitzeklein die Sonnenkäfer Kinderlein)... mit den Fingern um den Bauchnabel herum tippeln

5. Baby Massage 5-15 min.

- Shiatsu Energie Übung / Mama
- Hände reiben – Massage eröffnen, um Erlaubnis bitten
- Wiederholung Übungen Beine/ Füße
- „Ich male dir ein Herz auf Deine Brust“ (Wiederholung aus Übungen Brust)
- Übungen aus Woche 2 / Bauch komplett außer das Pups Programm

6. Theorie-Thema 15-20 min.

- Koliken/ Blähungen
- Pups Programm als Theorie erklären
(an der Puppe erklären und nächste Stunde als Praxisteil in der Wiederholung einbauen)
- Hausapotheke: Bi Gaia Tropfen, Bäuchlein Creme, Kümmelzäpfchen, Vibucol Zäpfchen,
- Kirschkernkissen, Fenchel-Kümmel-Öl
- Fliegergriff, Bauchlage
- Windis = Darmröhrchen

7. Verabschiedung 1-3 min.

- A, O, M Töne mit der Ausatmung
- Abschiedslied „Alle Leut gehen jetzt nach Hause“