

Pränatal-Yogastunde zum Thema Herzöffner (60 Minuten)

Begrüßung / Einstimmung

- Komme in einen Sitz Deiner Wahl (gekreuzter Sitz / Fersensitz)
- Heute soll es um Weite im Brustkorb gehen, um Platz für die Atmung zu schaffen
 - o Öffnung / Aufrichtung der BWS
- Gleichzeitig emotionaler Aspekt: Öffne Dein Herz für das neue Leben in Dir

- Lege die Hände auf Dein Herz, schließe Deine Augen und lasse Deinen Atem langsam tiefer werden (tiefe Bauchatmung)
- Affirmation: „Ich freue mich auf mein Baby“
- 2-3 Minuten tiefe Atmung beibehalten

Erwärmung

- Schulterkreisen (mit Händen auf den Schultern abgelegt)
- Suffi-Kreise (langsam größer werdend / beide Richtungen)
- Kamelritt
- Öffnung des Brustkorbes durch verschränkte Arme hinter dem Rücken strecken (Mobilisierung allein durch Atmung in Brustkorb)

Hauptteil

- Wechsel in den Vierfüßlerstand -> Katze-Kuh
- Fersensitz mit Handgelenkslockerung
- Elefant durch das Nadelohr (Vierfüßler mit einem Bein seitlich ausgestreckt)
 - o Arm nach oben öffnen und danach durch das Nadelohr des anderen Arms
- Tiger
 - o Varianten: Diagonales Anheben von Hand und Fuß / nur Hand oder Fuß heben
- Fersensitz
 - o Hand aufs Herz & nachspüren
- Übergang: Vierfüßler -> herabschauender Hund -> mit den Händen zu den Füßen laufen
 - o Wechsel aus tiefer und halber Vorbeuge (Variante: Abgestützt auf den Beinen)
- Berghaltung mit leichter Rückbeuge
 - o Beckenboden aktiv
 - o Arme nach oben gestreckt

- Kriegervariationen
 - o Krieger 1
 - Arme aktivieren und zunächst abwechselnd nach oben führen (Schulterblätter aktiv auf den Rücken ziehen)
 - Dann Arme gemeinsam nach oben heben
 - o Krieger 1 -> Krieger 2
 - o Wechsel zwischen Krieger 2 und friedvollem Krieger
 - Einatmen friedvoller Krieger
 - Ausatmen Krieger 2
 - o Berghaltung
 - Noch einmal strecken (kleine Rückbeuge)
 - Hände aufs Herz und nachspüren
 - o Tänzer (auf der entsprechenden Seite)
 - Variationen anbieten
- Wiederholung der Variationen auf der anderen Seite

- Berghaltung -> Vorbeuge
 - o Ganze und halbe Vorbeuge im Wechsel
- Übergang: herabschauender Hund -> Vierfüßlerstand
 - o Katze- Kuh
- Übergang: Vierfüßler zum Sitzen
 - o Scheibenwischer

Entspannung / Meditation

- Metta Meditation für Schwangere zur Herzöffnung
 - o Metta Meditation als Herz zu Herz Verbindung
 - o 1. Phase: Selbstliebe (Anzahl der Sätze variabel, dienen lediglich als Beispiel)
 - Möge ich in meinem Herzen ruhen
 - Möge ich glücklich sein
 - Möge ich gesund und geborgen sein
 - Möge ich unbeschwert und friedvoll durchs Leben gehen
 - o 2. Phase: Liebe für Andere
 - Möge/n mein/e Kind/er glücklich sein
 - Möge/n meine/ Kind/er gesund sein
 - o Abschließen mit der Affirmation „Ich freue mich auf mein Baby“