

# „Ich bin im Vertrauen“

Dauer: 75 min.

## **Begrüßung (8 Min):**

- Kurze Vorstellung
- Stundenthema nennen und Partnerübungen ankündigen
- kurz auf Hilfsmittel eingehen und zur Nutzung ermutigen (Selbstfürsorge)
- bei neuer Gruppe kurz Ablauf einer Yogastunde erklären
- Befinden der Teilnehmer abfragen z.B.: „In einem Wort wie geht's es dir heute“?

## **Einstimmung (5 Min):**

- Bequeme aufrechte Sitzhaltung anleiten (Hilfsmittel nutzen)
- Pranayama: Hände auf den Bauch legen, tiefe Bauchatmung (länger aus- als einatmen): „Schließe deine Augen und atme ganz entspannt. Fühle in dich hinein und spüre, wie dein Atem ganz sanft kommt und wieder geht. Lass die Gedanken des Tages an dir vorüberziehen, lass sie ganz sanft los. Sage dir das Sancalpa - Ich bin im Vertrauen - dreimal in Gedanken... Lass deine Augen noch geschlossen und atme in deinem Rhythmus. Spüre nach. Öffne nun deine Augen und komme in einen Schneider- oder Fersensitz.“

## **Erwärmung (15 Min):**

- Sufikreise aus dem Sitz heraus, beide Richtungen - Becken entspannen
- kurz nachspüren
- aus dem Sitz heraus über Vorbeuge Hände auf die Erde setzen und in einen Vierfüßlerstand kommen
- Vierfüßlerstand gut ausrichten (...)
- Katze-Kuh im Atem-flow - „Atme Vertrauen ein und Ängste und Sorgen aus.“
- Tiger in verschiedenen Varianten als Balanceübung (einen Arm strecken, 2. Seite, ein Bein strecken, 2. Seite, wenn das gut klappt diagonal 1 Arm und 1 Bein gemeinsam strecken) - fragen: „Wie viel Vertrauen ist gerade spürbar?“
- Kindeshaltung: Erdung - Ruhe - Stabilität - Ruhe - Verbindung mit dem Baby über körperliche Nähe der Vorbeuge

## **Hauptteil (30 Min):**

- Aus Kindeshaltung in den Vierfüßlerstand übergehen, rechten Fuß nach vorne zwischen die Hände setzen, auf dem rechten Oberschenkel abstützen und in den Stand kommen

- Stand / Tadasana gut ausrichten lassen, durch den ganzen Körper spüren („über die Füße verwurzeln, der Boden trägt dich“)
- Arme kreisen in Tadasana / Streckung der Wirbelsäule
- Partnerübung ankündigen/starten - Teilnehmerinnen dürfen sich eine Partnerin suchen (z.B. über Augenkontakt, Nicken, Lächeln)
- Partnerin gefunden, erste gemeinsame Übung anleiten: Baumposition („Vertrau dir und deinem Umfeld, du wirst gehalten“)
- Jeweils beide bleiben auf einer Matte (gegenüber/zueinander), jeder praktiziert für sich allein: Hohe Hocke, Tiefe Hocke (wenn möglich/angenehm)
- Hocke (hoch, tief) nun als Partnerübung erfahren lassen: gleichzeitig tief setzen, dabei über gekreuzte Arme die Handgelenke der Partnerin greifen oder alternativ: eine bleibt oben und eine geht in die tiefe/hohe Hocke
- Nachspüren in Tadasana, Hände auf den Bauch legen
- Jede geht auf ihre Matte zurück, Raum für Austausch in der Gruppe geben: Welche Erfahrung hast du gemacht und wie viel Vertrauen war wann spürbar?
- Tadasana - halbe Vorbeuge - ganze Vorbeuge - Vierfüßlerstand
- Katze-Kuh praktizieren, daraus in die Kindeshaltung fließen und zurück in Katze-Kuh... Flow entstehen lassen, Atem fließen lassen, („Vertraue dem Fluss des Lebens“)
- Kindeshaltung: Nachspüren, Erdung, Atem wahrnehmen, Herzschlag spüren, Reflexion: „Wie fühlst du dich? Wie fühlt sich dein Körper an?“
- Langsam aufrollen in Fersensitz; Beine nach vorne strecken

### **Entspannung (15 Min):**

*Einleitende Worte; Frauen legen sich ab, bereiten sich vor (2 Min)*

Lege dich für Savasana - die Entspannungsphase - auf deine linke Seite und polstere dich mit Kissen so aus, dass du ganz bequem und gemütlich eine Weile liegen und entspannen kannst. Decke dich gern zu, halte dich warm. Schließ gerne deine Augen.

*Begleitende Worte (2 Min)*

Komme zur Ruhe und verbinde dich mit dem Leben in dir. Fühle dich verbunden mit beiden Herzen - deinem eigenen und dem deines Babys.

Fühl dich geerdet, gehalten und getragen und eins mit deinem Kind. Sage dir innerlich langsam und ruhig:

“Ich bin im Vertrauen.”

“Ich bin im Vertrauen.”

“Ich bin im Vertrauen.”

“Ich bin sicher und gehalten.”

“Immer.”

*Stille (3 Min)*

Absolute Stille geben (damit sich die Affirmationen verankern können und noch mehr Ruhe gefunden werden kann).

### *Aufwecken (8 Min)*

Flüstern: "Ich bin im Vertrauen. Ich bin sicher und gehalten. Mir geht es gut. Meinem Baby geht es gut. Uns geht es gut. Wir sind sicher und gehalten."

Koshi Erdelement spielen, Klang wirken lassen.

Anleiten: Lege eine Hand auf deinen Bauch und verbinde dich mit deinem Baby. Streichle in Kreisen über deinen Bauch. Lass die Zuwendung über diese Berührung in deiner Gebärmutter wirken und flüstere in deinen Bauch:

"Du bist sicher und gehalten."

"Du bist sicher und gehalten."

"Vertrau mir. "

### **Verabschiedung (2 Min):**

Komme nun über die Seite in einen Schneider- oder Fersensitz.

Atme noch einmal tief ein und aus.

Nimm noch einmal beide Arme nach oben über den Kopf und lege anschließend die Handflächen aneinander vor dein Herz.

Verbeuge dich vor dir selbst.

Namasté