

# Yogastunde „Innere Stärke“

60 Minuten

## 1. Begrüßung im Stehen

## 2. Meditation im Stehen





Spruch nennen „Es ist nicht der Berg den wir bezwingen, wir bezwingen uns selbst!“

## 3. Für die innere Aufrichtung: stärken des Beckenbodens mit den Tönen „pick-pah“

## 4. Erwärmen

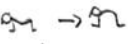


### - Im Stehen:

Baby auf dem Arm oder auf den Boden liegend

- Namaste Hände vor dem Herz mit Einatmung nach oben, mit Ausatmung vors Herz zurück 
- Kleine Schulterkreise, dann Arme mitnehmen, in beide Richtungen 
- Kopf heben und senken mit „Ja Ja“ und nach links und rechts drehen mit „Nein Nein“ 
- Arme nach links und rechts schwingen, dann horizontal schwingen 

### - Im Vierfüßler:




Baby liegt zwischen den Armen unter uns

- Katze- Kuh 
- Seitenöffnung 
- Beckenboden kreisen 

## 5. Hauptteil



### - Im Vierfüßler:

Baby liegt zwischen den Armen unter uns

- Tiger 
- Herabschauender Hund, dann einatmend Bein strecken, ausatmend Kopf und Knie zusammenbringen 
- Kindshaltung 




### - Bauchlage:

Baby schaut uns an


- Kobra 
- Katze 

### - Rückenlage:

Baby sitzt auf uns

- Schulterbrücke normal, dann ein Bein nach oben strecken 
- Kind hin und her Schaukeln „Schaukeln auf dem Meer“ 
- Beinsplit 

### - Sitzend:

- Kreisen im Sitzen 

## 6. Endentspannung im Stehen

- Mama & Baby kuscheln Herz an Herz
- 4 7 8 Atmung

## 7. Verabschieden

- Lied „Alle Leute gehen jetzt nach Hause“