

Pränatal Yoga Stunde (ca. 90 min.)

Thema: Innerer Ort – Mein Schutzraum

Meditation:

- Regenbogenmeditation. Farbe vorstellen, in Verbindung gehen mit den Farben der anderen Teilnehmer. Einen Regenbogen kreieren.
- AUOM tönen mit Armbewegungen

Intention setzen: Ich ruhe in mir selbst!

Erwärmung:

- Sitzen: Kopfdrehung nach rechts/links im Atemrhythmus (AR)
- Seitdrehung im Fersensitz mit Fingerkuppen auf den Schultern
- Sufi – Kreise
- 4- Fuß Stand Katze/Kuh
- Freestyle Katze (Becken bewegen)
- Tiger (mit Varianten)
- Gestrecktes Kind (Verbindung spüren – Intention nochmal setzen)
- Kind Übergang zum Stand

Hauptteil:

- Füße spüren, nach vorne nach hinten schaukeln, Fußzehen vom Boden heben, von außen nach innen ablegen
- Sonnengruß (1 Runde langsam, dann in die Dynamik gehen 2-3 Runden praktizieren)
- Baum
- Grätsche Übergang zur Windmühle mit Klötzen
- Göttinnen Haltung – Arme im rechten Winkel nach außen
- Tadasana (Nachspüren)
- Tiefe Hocke(bleiben, dann Übergang ins Sitzen)
- 90/90 Drehung und Taube – danach Seitenwechsel
- Gestrecktes Kind
- Löwe im Fersensitz
- Bienenatmung (Summen)

Liegen:

- Krokodil
- Schmetterling (mit Bolster und Klotz) – Intention im Schmetterling setzen

Abschluss:

Fantasiereise/Shavasana

Fantasiereise innerer Ort - Mein Schutzraum und Wohlfühlort

Gleite nun langsam in deine Phantasiewelt – meine ruhige Stimme begleitet dich auf deiner Reise – wenn du magst kannst du mich auf einer Traumreise in deinen Schutzraum begleiten.



Nimm den Atem deines Körpers wahr – fühle das Ein und Aus – Heben und Senken – fühle dich voll und ganz in deinen Körper ein – nimm ihn liebevoll wahr – versuche einen Ort in deinem Körper zu finden, in dem du dich selbst fühlen kannst – einen Ort, der sich sehr angenehm anfühlt – oder bestimme einen Bereich und richte deine Aufmerksamkeit auf diesen – wenn es dir etwas schwerfällt, dann lege eine Hand auf und versuche dort die Körperstelle zu erfühlen.



Fühle nun deine Hand oder die Stelle in deinem Körper in der du dich wahrnimmst – nimm dieses Gefühl des Wahrnehmens liebevoll an – wandere nun mit deinem Gefühl von dieser Körperstelle zu einem Bereich im Brustraum – er liegt direkt in der Mitte des Brustkorbs oberhalb des Brustbeins – nun stelle dir vor, dass du mit deinem Gefühl dort hinwanderst – sieh vor deinem inneren Auge ein wundervolles Tor – es glänzt und strahlt in vielen Farben – deine Hand gleitet über die Oberfläche und es fühlt sich sehr angenehm an.



Wenn du magst kannst du nun das Tor durchschreiten – hinter diesem Tor befindet sich ein für dich angenehmer Raum der Geborgenheit und des Schutzes – der Raum ist ganz und gar nach deinen Wünschen und Bedürfnissen gestaltet – die Decke, die Wände, der Boden – es kann sein, dass du verschiedene Möbel in diesem Raum gestellt hast – dass dich dieser Raum an einen anderen Raum erinnert – oder ein Raum ganz nach deiner Phantasie – du kannst es dir hier gemütlich machen – hier bist du ganz und gar geschützt – hier kann dir nichts passieren – dies ist dein Schutzraum.



Fühle das Gefühl der Geborgenheit und Wärme – nimm das Gefühl der Liebe wahr – erspüre den Schutz dieses Raumes – hier an diesem Ort bist du vollkommen umsorgt – hier kann dir nichts geschehen – hier darfst du sein, wer du bist – voll und ganz – genieße einen kurzen Augenblick das Gefühl des Beschütztseins – du bist sicher.



Nimm vor deinem inneren Auge nun eine Kugel in deiner Hand wahr – du hältst eine durchsichtige und golden schimmernde Kugel in deiner Hand – sie ist voller Energie – konzentriere dich jetzt auf deinen Atem – spüre deinen Atem – spüre das Heben und Senken

deines Brustkorbes – fühle wie der Atem in deinen Körper fließt und wieder herausströmt – atme ein und spüre wie der Atem deinen Brustkorb hebt – übertrage dein Gefühl für deinen Atem in die Kugel – mit jedem Atemzug wird die Kugel größer und größer – spüre wie der Atem die Kugel immer mehr erweitert – fühle mit jedem Atemzug die Größe der Kugel – ein und aus – ein und aus – spüre die Kugel – ein und aus – ein und aus – spüre die Kugel – ein und aus – spüre nun wie die Kugel deinen ganzen Körper umfängt – spüre wie das Gefühl der Geborgenheit und Wärme dich voll und ganz umfängt – spüre, dass dein Schutzraum nun deinen ganzen Körper umfängt.



Du bist beschützt und umsorgt – fühle dich in diesen Bereich ein – nimm alle deine Gefühle für diesen Bereich wahr – fühle das Vertrauen – fühle, dass du hier sicher bist, alles ist gut – hier bist du Zuhause – fühle dich geliebt – richte deine Aufmerksamkeit nochmals auf deine Kugel – es kann sein, dass du viele unterschiedliche Farben oder auch einzelne Farbschichten wahrnimmst – vielleicht siehst du ein Lila, ein Gelb, ein Blau, ein Grün, Violett, Orange – was auch immer du wahrnimmst – merke dir deine eigenen Wahrnehmungen – erspüre deine Empfindungen – bleibe nun in Zukunft immer in deinem Schutzraum und lasse alles was dich belasten könnte an dir abgleiten – erinnere dich immer an diesem Raum.



Nimm deine Wahrnehmungen – Gefühle – Geborgenheit – Schutz – Liebe und Vertrautheit mit in die wache Welt. Der Schutzraum bietet dir einen geschützten Bereich in der wachen Welt. Sieh wie die verschiedenen Dinge an dir abgleiten. Es kann sein, dass es ein Abfließen, Vorbeigleiten ist, oder auch wie ein Abprallen.



Begib dich nun auf deine Heimreise – das Gefühl der Harmonie wird dich nun auf deiner Heimreise begleiten – fühle eine angenehme Schwere und Wärme, die dich erfüllt – fühle dieses Gefühl der Freude – fühle die angenehme Schwere deiner Glieder – die Entspannung und die wohlige Wärme – nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild – verabschiede dich – spüre den Atem ein und aus – heben und senken des Brustkorbes – ein und aus.



Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück – fühle deine Füße – deine Arme – balle leicht deine Fäuste – gibt etwas Kraft hinein – bewege deine Füße – atme ganz tief ein und aus – strecke Arme und Beine – räkle dich, wenn du magst – öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch – du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.

Abschluss: mit Affirmationskarten

Namaste: Mein inneres Licht, grüßt dein inneres Licht