

Thema: Beziehung zum Baby stärken

Kurstunde 3 (60 Min.)

1. Begrüßung/Ankommen/Einführen des Themas (3 Minuten)
 - auf Hilfsmittel hinweisen (Matte, Decke, Kissen)
 - individuelle Position auf der Matte einnehmen lassen

2. Einstimmung
 - Thema aufgreifen: Heute geht es um das Thema “Verbindung zum Baby stärken“. Wir wollen die Verbindung zum Babybauch aufnehmen, das Baby im Bauch zu spüren, bewusst zum Baby atmen, die Lage des Babys zu spüren, ob das Baby wach/aktiv ist oder schläft.

3. Erwärmung
 - Begrüßung/Namaste
 - Schneidersitz oder Fersensitz, eine Hand auf dem Bauch, eine Hand zum Herzen, wir atmen tief in die Bäuche ein und aus, ganz im eigenen Atemrhythmus
 - dabei mit den Händen im Uhrzeigersinn über den Bauch streichen (3x)
 - mit den Händen vom Bauchnabel jeweils nach rechts und links zu den Seiten streichen (3x)
 - Fingerspitzen auf dem Bauch aneinander legen, bei der EA: Fingerspitzen entfernen sich etwas voneinander, bei der AA: Fingerspitzen berühren sich wieder (3x)
 - Meditation mit geschlossenen Augen/offene Augen, wie jeder für sich mag (1 Min.)
 - Schneidersitz, Becken kreisen im Uhrzeigersinn, über die Sitzbeinhöcker, Steißbein, Schambein; Wechsel der Richtung, Intensität ganz selbstbestimmt (jede Richtung 5x)
 - “einen Baum umarmen“, Becken kippt vor und zurück (Schale ausschütten), unterer Rücken wird rund und richtet sich auf (10x)

4. Hauptteil
 - Langsitz: 5x
 - EA: gestreckte Arme hebend, langer Rücken
 - AA: Arme senken, runder Rücken
 - EA: Arme heben
 - AA: Twist
 - Lotusblume im Schneidersitz oder Fersensitz (3 Atemzüge)

 - Wechsel zum 4-Füßler:
 - Stellung des Kindes mit ausgestreckten Armen (5 Atemzüge)
 - Tiger (4x)
 - Beckenkreisen (liegende oder stehende 8) (5x), “Tanze mit Deinem Baby ...“

 - Wechsel in die Seitenlage:

- Happy Baby, beide Seiten (3 Atemzüge)
- der halbe Bogen, fasse Deine Hand am Fußspann und leite ihn nach hinten, beide Seiten (4 Atemzüge)
- Tiefer Ausfallschritt mit Decke unter dem Knie, beide Seiten (4 Atemzüge)
- Wechsel in den Stand für den Sonnengruß: (2-3 Durchgänge)
 - EA: Arme in den Berg
 - AA: Vorbeuge (Hände auf die OS abstützen)
 - EA: gerader Rücken (Hände auf den OS abstützen)
 - AA: 4-Füßlerstand
 - EA: sanfte Kuh (leichtes Hohlkreuz)
 - AA: Katze (runder Rücken + BB aktivieren)
 - EA/AA: herabschauender Hund (mit den Händen zu den Füßen laufen)
 - EA: gerader Rücken (Hände auf den OS abstützen)
 - AA: Vorbeuge (Hände auf den OS abstützen)
 - EA: in den Berg kommen, die Arme zu einer Bergspitze strecken
 - AA: Stand, die Arme neben den Körper sinken lassen

5. Entspannung/Meditation

- Sitzend (Fersensitz, Schneidersitz) oder Seitenlage:
 - eine Hand auf Bauch, eine Hand zum Herz
 - Augen schließen
 - “mit einem Lächeln im Gesicht, nimmst Du Kontakt auf mit Deinem Baby und sprichst mit Deinem Baby, was Du dir ganz individuell für Dein Baby wünschst.“
 - “Spüre gedanklich zu Deinem Baby in Deinem Bauch. Sende Deinem Kind ganz viel Liebe und Wärme. Du atmest nun für Dich und Dein Baby. Mit jedem Atemzug versorgst Du euch mit Sauerstoff. Mit jedem Atemzug nimmst du Prana, das ist neue Lebensenergie, auf. Sei Dir bewusst, dass Du mit deinem Atem Dich und Dein Baby versorgst!“
- in den nächsten 5 Minuten versuche nochmal ganz bewusst positive Gedanken für Dich und Dein Baby mitzunehmen.
Lied abspielen: “Ambit Namkaor“
Ihr seid dabei herzlich eingeladen, mitzusummen, zu singen oder einfach zu lauschen.
- “Schließe die Hände ins Namaste vor die Brust, reibe die Hände aneinander, bis sie warm sind und lege sie für einen Moment auf Deinen Bauch. Entspanne für einen Moment den Bauch und streiche von der Mitte nach außen zu den Seiten.
Öffne langsam Deine Augen und verabschiede Dich im Namaste.“