

Thema: Vertrauen / Erdung, 60 Minuten

Begrüßung und Einstimmung (im Sitzen, Baby liegt vor uns auf der Yogamatte, Hand auf Baby sanft auf Herzraum abgelegt)

- Meditation zum Thema Vertrauen: Schieße sanft deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Lasse deine Gedanken mehr und mehr zur Ruhe kommen.
Spüre, wie dein Körper sich mit dem Boden verbindet.
Spüre deinen Atem, wie er ganz natürlich in dich einströmt und wieder ausströmt.
Stelle dir nun vor, du bist draußen in der Natur. Vor dir liegt ein Felsen. Er ist ganz still und unbewegt. Fest mit dem Untergrund verbunden. Blätter fallen auf ihn herab. Ein Sturm tost um ihn herum. Regen prasselt auf ihn nieder. Die Sonne scheint hell und warm auf ihn herab. Er wird von Schnee zugedeckt und taut nach einiger Zeit wieder frei. Tiere kommen und gehen. Manche klettern über ihn hinüber. Vollkommen unbewegt von allem Äußeren liegt der Felsen fest mit der Erde verbunden dort. Du darfst dich sicher und geborgen fühlen, was immer auch passiert. Die Erde wird dich tragen.
Lenke dein Bewusstsein nun langsam zurück auf deinen Atem. Bringe sanft Bewegung zurück in deinen Körper, indem du zunächst deine Fingerkuppen aneinander reibst. Bewege deine Zehen, deine Hand- und Fußgelenke. Wenn du magst, strecke dich einmal nach oben und atme dabei tief ein. Öffne langsam deine Augen.

Intention für die Yogastunde: Ich vertraue dem Leben und der Kraft des Lebens

Erwärmung (im Sitzen, Baby liegt noch vor uns)

- im Sitzen starten, Oberkörper kreisen "Sufikreise" oder "Suppe rühren",
- Drehsitz
- Kreisatmung (Arme nach oben, oben Hände zusammen, dann Hände vor die Brust bringen)
- Kamelritt
- Schultern mobilisieren und kreisen
- Beckenboden erspüren und ansteuern eventuell mit Lauten "Pik Pa" oder "O" Lauten unterstützen

Hauptteil

Vierfüßlerstand: Kind liegt auf dem Boden vor oder unter uns

- Katze / Kuh + Beckenboden in der Ausatmung im Katzenbuckel aktivieren
- Tiger dynamisch: Arme und Beine strecken, unter dem Körper Ellenbogen und Knie zusammenbringen + Beckenboden ansprechen
- Becken kreisen

Low Lunge:

- Aus dem Vierfüßlerstand in den Low Lunge (rechtes Bein vorne) kommen (kleiner Krieger)
- Baby hochnehmen und je nach Alter über den Kopf strecken, von oben nach unten bewegen, Vertrauen in die Arme ansprechen; Option für kleine Babys: Auf der Matte liegen und ein Tuch hoch und runter bewegen

Zum Stehen kommen mit Baby auf dem Arm

- Krieger 1 rechtes Bein vorne Baby auf dem Arm oder auf dem Oberschenkel->
- Krieger 2, Baby auf dem Oberschenkel oder an der Hüfte
- vorderes Bein strecken und beugen

Tadasana / Berghaltung: Augen kurz schließen, Beckenboden spüren / anspannen und entspannen, Baby auf dem Arm, Verbindung zur Erde spüren

- Krieger 1 diesmal linkes Bein vorne (siehe oben)
- Krieger 2 linkes Bein - Baby auf dem Oberschenkel oder an der Hüfte,
- vorderes Bein strecken und beugen
- Tadasana und Übergang mit Baby nach unten auf Matte

Low lunge (linkes Bein vorne)

- Baby hochnehmen und je nach Alter über den Kopf strecken, von oben nach unten bewegen, Vertrauen in die Arme ansprechen; Option für kleine Babys: Auf der Matte liegen und ein Tuch hoch und runter bewegen

Zum Sitzen kommen, Baby liegt vor uns

Käferlied mit Interaktion mit dem Baby

Entspannung

- Herz an Herz oder Wange an Wange, Mama ggf. Augen schließen, Fokus auf Ausatmung richten (verlängerte Ausatmung anleiten)
- Schmetterling Mama und Baby
- Golddusche für das Baby

Verabschiedung

- Abschiedslied "Alle Leute..."