

# MAMA BABY YOGA

## Weiterbildung

Ausbildungs-  
skript



yoga\*  
stern

**Yogastern Akademie®**

Ausbildungsleitung Stefanie Weyrauch

[www.yogastern.com](http://www.yogastern.com) | [info@yogastern.com](mailto:info@yogastern.com)

## Inhalt

1. Die Besonderheiten beim Mama Baby Yoga	1
1.1 Körperliche Entwicklung bei der Rückbildung	2
1.2 Die drei Schichten des Beckenbodens	4
1.3 Rektusdiastase	8
1.4 Der richtige Umgang mit lauten Situationen	11
1.5 Hilfsmittel beim Mama Baby Yoga	12
2. Aufbau einer Mama Baby Yogastunde	15
2.1 Elemente einer Yogastunde	15
2.2 Begrüßungsrunde bei einem festen Yogakurs	16
2.3 Erwärmungen	18
2.4 Lieder und Sprüche für die Babys	20
3. Hauptteil der Yogastunde: Übungsphase	26
3.1 Sonnengruß mit Variation	26
3.2 Yogaübungen zur Rückbildung	28
3.3 Beckenbodenübungen	31
3.4 Yogaübungen und Entspannung für die Babies	35
3.5 Entspannungstechniken für Mamas	37
4. Stundenkonzepte für Mama Baby Yoga	42
4.1 Stundenkonzept: Ankommen	42
4.2 Stundenkonzept: Rhythmus	47
4.3 Stundenkonzept: Beckenboden Power	53
4.4 Stundenkonzept: Dankbarkeit	58
4.5 Stundenkonzept: Stabilität und Leichtigkeit	63
5. Business Tipps für Mama Baby Yogalehrer	68
5.1 Zielgruppe, Schüler und Raum finden	68
5.2 Werbung & Social Media für deinen Kurs	69
5.3 Den Preis für deinen Kurs finden	70
6. Anhang	71
6.1 Yogaübungen für Mama-Baby-Yoga	71

6.2 Literaturliste	78
6.3 Musikliste	79
6.4 Impressum	80

## 1. Die Besonderheiten beim Mama Baby Yoga

Beim Mama Baby Yoga steht die Rückbildung der Frauen, die Stärkung des Körpers und der Bindung zum Baby im Fokus. Die Yogastunden können bewusst dynamischer und aktiver gestaltet. Wenn die Babys leise und zufrieden sind, können auch Momente der Entspannung spontan in die Yogastunden eingebaut werden wie z.B. Atemübungen, Meditationen oder Nachspüren in Entspannungshaltungen wie der Stellung des Kindes. Das bewusste Atmen ist ein wertvolles Werkzeug für Mütter, um auch mit stressigeren Situationen besser umzugehen. Mache daher in jeder Yogastunde mehrere Ansagen zur Atmung und erkläre in einem 5-10-wöchigen Yogakurs verschiedene hilfreiche Atemtechniken.

Im Laufe der neun Monate verändert sich der Körper der Schwangeren, der Bauch wächst und dadurch verändert sich auch die Haltung der Frau. Nach der Geburt möchte die frisch gebackene Mama wieder in Form kommen, die Muskeln aufbauen und ihren Körper stärken. Yogaübungen für den Rumpf, also den Bauch, den Rücken, Nacken und Schultern unterstützen diesen Rückbildungsprozess, ebenso wie die Stärkung der Armmuskulatur sowie der Beckenbodenkraft spielt in dieser Zeit eine wichtige Rolle.

Man sagt im Volksmund so schön „9 Monate kommt das Baby und 9 Monate geht es wieder.“ Damit ist gemeint, dass die Frau nach der Geburt nicht sofort wieder ihren normalen Körper wiederbekommt. Vielmehr dauert es einige Zeit – meist mehrere Monate - bis die „alte“ Figur wieder da ist. Oder bis sich die Mutter wieder wohl in ihrem „neuen“ Körper fühlt. Die Yogapraxis hilft den Mamas dabei, ihren durch Schwangerschaft und Geburt veränderten Körper zu akzeptieren und stärkt dabei auch ihr Selbstbewusstsein.

Ein wichtiges Ziel der Mama-Baby-Yogastunden ist, dass die Mamas lernen, wie sie Bewegungen in ihren Alltag mit Babys integrieren können. Wie sie z.B. Beckenbodenübungen oder andere Rückbildungsübungen problemlos zu Hause üben. Das Baby kann beim Ausführen der einzelnen Yogaübungen liebevoll integriert werden. So wird das Kind zum Teil der Yogapraxis und nicht zum Hindernis.

Die Beziehung zwischen Mama und Baby wird durch die gemeinsamen Yogastunden gestärkt. Dabei lernt die Mutter den achtsamen und liebevollen Umgang mit dem Baby kennen. Teil der Mama Baby Yogastunde sind auch gezielte Einheiten für das Baby mit sanften Berührungen oder ersten Yoga- und Bewegungsübungen.

Yoga hilft den Mamas Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen und dabei auch zur Ruhe zu kommen. Die Yogaübungen bringen Gleichgewicht ins turbulente Leben der

Mamas, sie stärken das eigene Körpergefühl, und helfen Kraft, Erdung und Stabilität zu entwickeln.

Meist besuchen die Mamas einen 8-12-wöchigen Rückbildungskurs bei einer Hebamme oder Physiotherapeutin. Doch die Rückbildung ist in diesen 2-3 Monaten noch nicht vollständig abgeschlossen. Vielmehr dauert die Rückbildungszeit für den Körper meist 6-12 Monate oder länger. Daher kann ein Mama Baby Yogakurs im Anschluss den Mamas helfen, die stark beanspruchte Muskulatur noch weiter aufzubauen, den Beckenboden zu stärken und auch an der Rumpf- und Bauchmuskulatur zu arbeiten.

Neben den Rückbildungsübungen ist auch der soziale Aspekt für viele Mamas sehr wichtig. Sie wünschen sich den Kontakt zu Gleichgesinnten und besuchen daher gezielt einen Yogakurs für Mama und Baby in der Nähe. Eine Gesprächsrunde zu Beginn der Stunde sowie die Spiele und Elemente mit den Babys zusammen während der Yogastunde können das Kennenlernen erleichtern.



### 1.1 Körperliche Entwicklung bei der Rückbildung

Der ganze Körper wurde während der Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht. Wenn das Baby dann auf der Welt ist, werden die Mütter gerade in der nicht nur zauberhaften Anfangszeit stark beansprucht. Schlafmangel oder unterbrochener Schlaf nachts kann sehr kräftezerrend sein. Auch die hundertprozentige Aufmerksamkeit auf das Kind und das Sorgen,

Füttern, Tragen, Trösten und Wickeln des Babys rund um die Uhr nimmt die Mama stark in Anspruch. Das führt oft zu einem erhöhten Stresslevel oder Energielosigkeit der Mamas. Yoga, Atmung und Meditation hilft den Mamas in dieser turbulenten Zeit und stärkt sie.

Durch die Veränderungen in der Schwangerschaft ist ein Ungleichgewicht (Dysbalance) zwischen der Bauch- und Rückenmuskulatur entstanden: die Bauchmuskeln sind deutlich schwächer, während die Rückenmuskeln zugenommen haben, um das zusätzliche Gewicht des gewachsenen Bauches während der Schwangerschaft auszugleichen. Dieses muskuläre Ungleichgewicht kann auch zu einem Hohlkreuz oder einem hervorstehenden Bauch führen.

Der Beckenboden wurde durch die Geburt und das zusätzliche Gewicht während der Schwangerschaft geschwächt und muss daher während der Rückbildung konsequent gestärkt werden. Auch nach einer Kaiserschnitt-Geburt ist die Stärkung des Beckenbodens einer Frau wichtig, denn während der Schwangerschaft wurde durch das Wachstum des Babys im Bauch und das zusätzliche Gewicht der Beckenboden stark gefordert. Dies kann durch das Anspannen der Beckenbodenmuskulatur in zahlreichen Yogaübungen während der Praxis umgesetzt werden.

Auch die Rektusdiastase ist während der Schwangerschaft entstanden und schließt sich bei der Rückbildung wieder.

Das Tragen und Stillen des Babys führt meist zu weiteren Verspannungen und Kompressionen in der Wirbelsäule. Dadurch ist die Muskulatur rund um den Schulter- und Nackenbereich oft bei Mamas im 1. Babyjahr sehr verspannt. Wenn das Baby oft auf einer Lieblingsseite getragen oder gefüttert wird, führt das zu muskulären Dysbalancen, also Unterschieden zwischen der rechten und linken Seite. Während der Rückbildung sollte daher die Muskulatur des Beckenbodens, des Rückens und ganzen Rumpfes gestärkt werden ebenso wie die Verspannungen in Rücken, Nacken und Schultern gelöst werden.

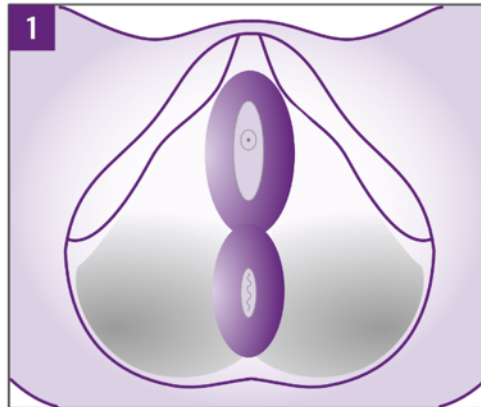




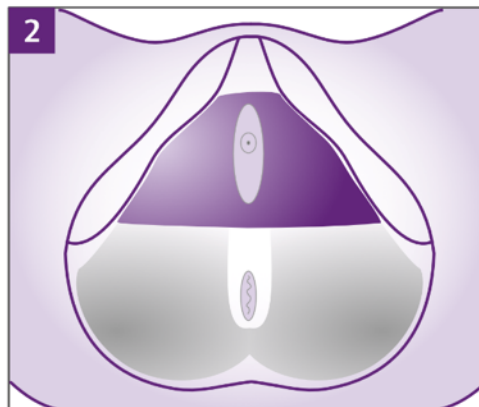
## 1.2 Die drei Schichten des Beckenbodens

Der Beckenboden besteht aus drei Schichten, die auf der Abbildung zu sehen sind und im Folgenden näher erläutert werden.

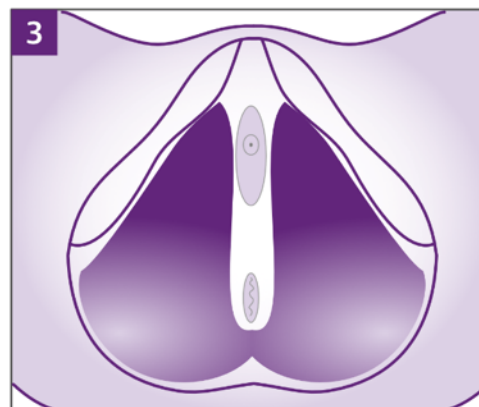
### Die 3 Muskelschichten des Beckenbodens



Die äußere Schicht hat die Form einer 8.



Die mittlere Schicht verläuft quer.



Die innere Schicht kleidet das Becken aus.

## **Die äußere Schicht**

Die äußere Schicht umschließt bei der Frau in Form einer liegenden Acht die beiden Öffnungen um Vagina und Anus. Sie ist am Damm mit der mittleren und der inneren Beckenboden-Schicht verbunden. Daher wird sie immer mittrainiert, auch wenn die anderen Schichten separat angesteuert werden. Wenn wir auf Toilette gehen, entspannen wir diese Muskelschicht, um Harn und Stuhl auszuscheiden. Nach der Geburt ist dieser Muskel geschwächt und so kann es auch beim Stuhlgang für einige Zeit zu Problemen kommen.

## **Die mittlere Schicht**

Die mittlere Beckenboden-Schicht kannst du dir wie ein Trampolintuch vorstellen, das mit den drei Ecken jeweils an den beiden Sitzbeinhöckern und vorne am Schambein befestigt ist. Vorne ist die Schicht mit dem Schambein verbunden und am Damm mit der äußersten und innersten Schicht des Beckenbodens. Sie spielt für die Stabilität des Beckens eine schützende Rolle und sichert die Gesundheit der Hüftgelenke, indem sie das Becken in deiner V-Form hält.

Die mittlere Schicht wird durch das Zueinanderziehen der Sitzbeinhöcker aktiviert. Du kannst die Sitzbeinhöcker z.B. im Schneidersitz zueinander und nach vorne Richtung Schambein ziehen.

## **Die innere Schicht**

Die dritte, innerste Schicht des Beckenbodens hat eine wichtige Haltefunktion, denn in ihr ruhen die Organe und die Blase. Sie ist auch für die Aufrichtung des Beckens und die korrekte Position der Wirbelsäule verantwortlich. Dieser innerste Haltemuskel erstreckt sich fächerartig vom Kreuzbein zu den seitlichen Beckenknochenrändern, zu den Sitzbeinhöckern, zur Gelenkspalte der Hüften und nach vorne zum Schambein.

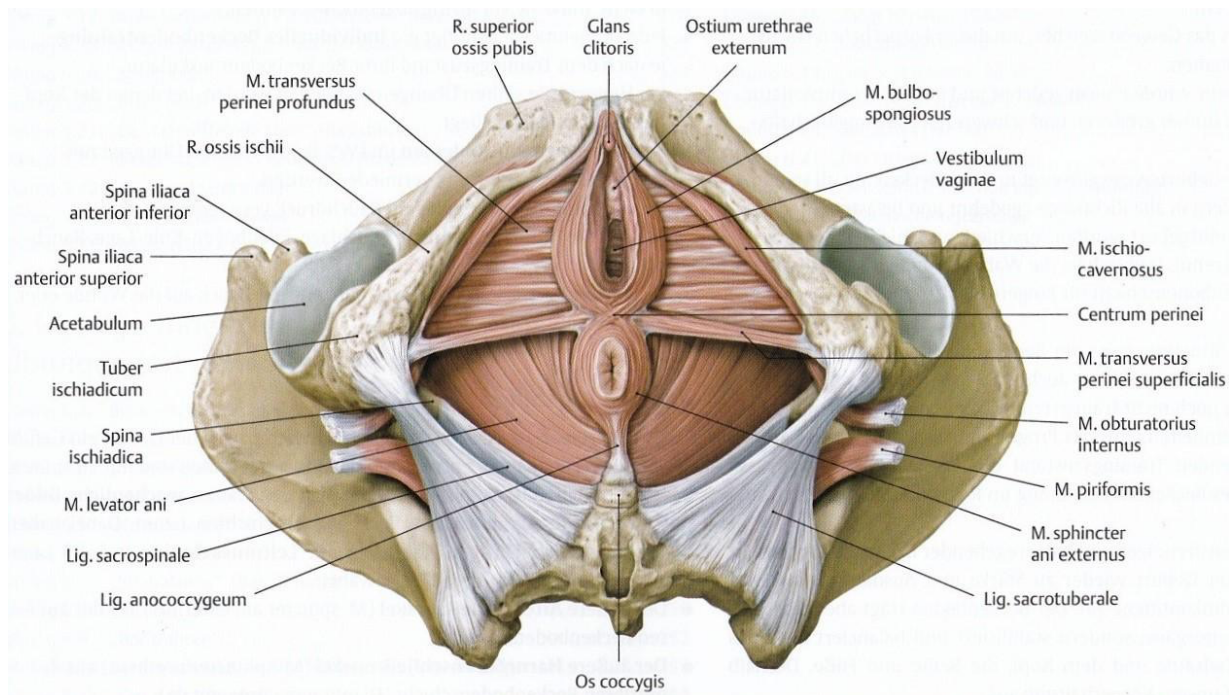
Die innerste Schicht ist auch eng mit der innersten Bauchmuskulatur verbunden. Daher geht der untere Bauch auch nach innen, wenn wir Schambein und Steißbein zueinander ziehen, um die dritte Schicht zu aktivieren.

Die innerste Schicht ist symmetrisch angelegt und kann daher sowohl links, als auch rechts unabhängig voneinander aktiviert werden.

Die Beckenboden-Erklärungen sind von folgenden Büchern inspiriert, in denen du weitere Infos und Bilder zu den drei Beckenbodenschichten findest: „*Yoga nach der Schwangerschaft*“ von Romana Lorenz-Zapf und Holger Zapf, „*Rückbildung mit Tigerfeeling*“ von Benita Cantieni und „*Mein Beckenbodenbuch*“ von Franziska Liesner.



## Abbildung Beckenbodenmuskulatur mit allen drei Beckenbodenschichten:



**Abbildung aus:** „Beckenbodentraining im Rückbildungsgymnastikkurs“ (2012). Von Susanne Schwärzler: Seite 3

In dieser Abbildung sind alle drei übereinanderliegende Beckenbodenschichten deutlich zu sehen und auch die Formen von einer Acht, eines Dreiecks und eines Fächers, zu erkennen.

Der Damm (Centrum perinei) ist eine Schlüsselstelle des Beckenbodens, denn hier ist die Verbindung aller Muskeln und Faszien. Daher ist der Damm eine Sammelstelle der Beckenboden-Kraft. Eine Damm-Verletzung z.B. durch Dammriss oder Dammschnitt während der Geburt und die anschließende Heilung der Narbe kann daher zu einem großen Energieverlust führen.

Wichtig ist, dass die Frauen ihre drei Beckenbodenschichten in der Rückbildungszeit kennenlernen, diese spüren und ansteuern können. Das Anspannen und Entspannen der einzelnen Beckenbodenschichten kann dabei in jeder Yogastunde gezielt geübt werden.

### Die Muskelkette Rektusserie

Es gibt eine Muskelkette, die Rektusserie genannt wird. Diese umfasst die gerade Bauchmuskulatur (Rectus abdominis), welche am Steißbein beginnt und sich nach oben bis hin zum Kiefer fortsetzt. Die Rektusserie verläuft vom Steißbein zum Schambein, geht als gerader Bauchmuskel zum Brustbein nach oben und vom Brustbein zum Zungenbein, von dort weiter zur Unterseite des Kiefers. Durch diese Serie besteht eine Muskelverbindung zwischen Kiefer und Becken. Wenn der Kiefer Richtung Steißbein bewegt wird und das Steißbein nach

oben Richtung Kiefer, dann werden die Muskeln der Rektusserie verkürzt und die Wirbelsäule beugt sich, der Beckenboden wird aktiviert.

Ermutige die Mamas, dass sie zu Hause regelmäßig ihren Beckenboden trainieren und den Beckenboden auch bei Alltagsaufgaben aktivieren z.B. beim Halten von ihrem Baby. Das Beckenbodentraining während der Rückbildung ist besonders wichtig, denn ein schwacher Beckenboden kann beispielsweise zu folgenden Problemen führen:

- Inkontinenz
- Unerfülltes Sexualleben
- Schlechte Körperhaltung
- Rückenschmerzen oder Probleme bei der aufrechten Haltung
- Stressinkontinenz (Urinverlust beim Husten, Niesen oder Sport)
- Schmerzen im Beckenbereich oder beim Urinieren

Unter 3.3 gibt es zudem sowohl eine Auswahl an Wahrnehmungs- und Aktivierungsübungen für den Beckenboden als auch eine Übung zum Anspannen und Entspannen der drei verschiedenen Beckenbodenschichten mit Hilfe von Tönen, siehe auch folgende Übersichtstabelle.

**Übersichtstabelle Beckenbodenmuskulatur:**

	<b>Äußere Beckenbodenschicht</b>	<b>Mittlere Beckenbodenschicht</b>	<b>Innere Beckenbodenschicht</b>
<b>Lage</b>	2 Ringmuskeln (um Vagina und Anus) Haltekreuz im Damm	Zwischen den Sitzbeinhöckern und Schambein, Urogenitaldreieck	Fächerförmig zwischen dem Kreuz-/ Steißbein und Schambein, Levator Ani
<b>Funktion</b>	Verengt und weitet Vagina, stimuliert Klitoris, kontrahiert beim Orgasmus, öffnet und schließt Anus	Öffnen und schließen der Harnröhre	Aufrichtung, Halten der Organe
<b>Hilfsmuskulatur</b>	Oberschenkelinnenseite	Gesäßmuskeln	Bauchmuskeln
<b>Töne</b>	kkkkrrrr oder iiiiii – spannt an Ooooo öffnet  Töne: iiii - ohhh	iccchhh oder fffttt - spannt an, Aaaah öffnet  Töne: fffttt - aaahhh	Explosivlaute spannen an wie: tack, zick, puck, pick Aaaah oder ooooh öffnet  Töne: pick - pah

### 1.3 Rektusdiastase

Während der Schwangerschaft verändert sich die Bauchmuskulatur, das Gewebe wird durch die Hormone weich und die Faszien und Muskeln werden gedehnt. Die gerade Bauchmuskulatur wird dabei zur Seite gedrückt bzw. gedehnt.

Spezielle Yogaübungen unterstützen die Zusammenführung dieser beiden Muskelstränge der geraden Bauchmuskulatur. Wird die Rektusdiastase nicht geschlossen, kann das zu chronischen Schmerzen im Rücken oder in der Hüfte führen. Auch Verdauungsprobleme können auf Grund dessen auftreten. Außerdem ist es für die Frauen oft auch ein optisches Problem und sie wünschen sich wieder einen flacheren Bauch.

Die Mamas finden es sehr hilfreich zu wissen, wie groß die Rektusdiastase bei Ihnen zu Beginn und am Ende des Kurses ist. Daher empfehle ich in der ersten oder zweiten Stunde sowie in der letzten Yogastunde eines festen Kurses über 8-12 Wochen die Rektusdiastase tasten zu lassen. So können die Teilnehmerinnen den Bauchspalt selbst ertasten und spüren.

In seltenen Fällen schließt sich die Bauchspalte bei manchen Frauen nicht mehr. Aber in der Regel ist ein Unterschied zu tasten, dass sich die Bauchspalte innerhalb von 2-3 Monaten verändert und weiter schließt.

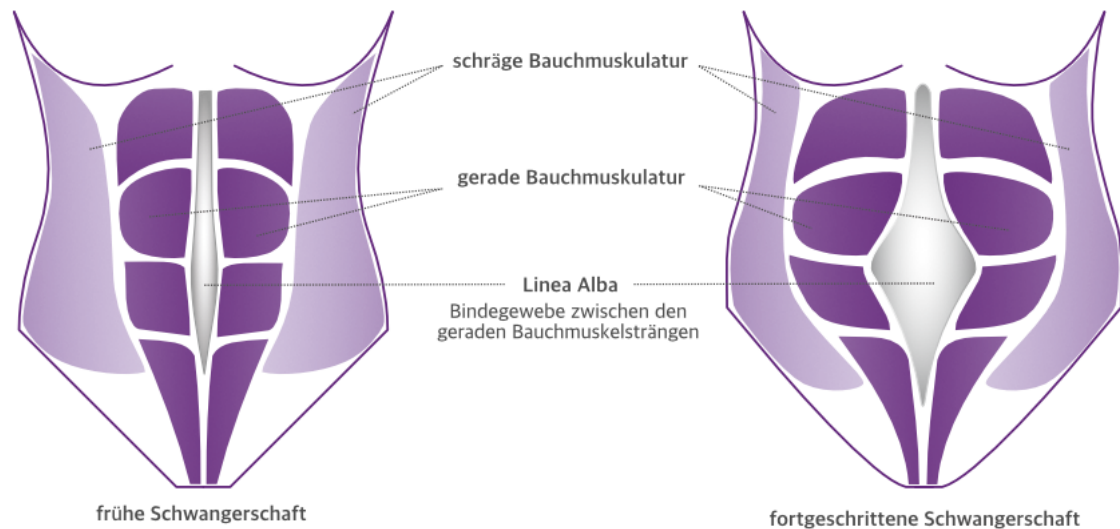
#### **Anleitung zum Tasten der Rektusdiastase:**

- Lege dich in die Rückenlage und stelle beide Beine hüftweit geöffnet auf.
- Lege 2-4 Finger in die Mitte des Bauches ungefähr 1-2 cm oberhalb des Bauchnabels.
- Nun kannst du den Kopf leicht anheben, bis du ein leichtes Zucken oder Gefühl in den Bauchmuskeln spürst.
- Taste nun von oben mit den beiden Fingern, ob die Rektusdiastase schon geschlossen oder noch ein paar Fingerbreit oder weiter geöffnet ist.
- Als nächstes tastest du unterhalb von deinem Bauchnabel, inwieweit du eine Öffnung spüren kannst und wie tief du mit den Fingern reindrücken kannst.
- Als letztes spannst du den Beckenboden an, indem du Schambein und Steißbein zueinander ziehst und tastest noch einmal unterhalb von deinem Bauchnabel. Hier wäre es gut, wenn sich der Abstand nun verringert.

#### **Hinweise:**

In der Regel ist die Rektusdiastase 2-3 Monate nach der Geburt noch nicht ganz geschlossen. Am Ende eines Yogakurses, ca. 4-6 Monate nach der Geburt ist sie oft nur noch ca. 1-2 Fingerbreit oder auch schon ganz geschlossen. Manchmal ist die Spalte rund um den Bauchnabel herum noch etwas größer oder schließt sich dort erst später. Die Teilnehmerinnen können die Rektusdiastase selbst tasten oder ihre Hebamme / Frauenarzt danach fragen.

## Rektusdiastase in der Schwangerschaft



### Hilfreiche Yogaübungen:

Zum Schließen der Rektusdiastase hilft es, die seitliche Bauchmuskulatur zu stärken, z.B. in der Rückenlage mit seitlichen Bauchmuskelübungen bei aufgestellten Beinen oder mit dem seitlichen Boot. Denn wenn die seitlichen Bauchmuskeln stärker werden, werden die Bauchmuskeln auch dicker und gehen so meist noch weiter zusammen.

Neben den Übungen zur Stärkung der seitlichen Bauchmuskulatur sind auch kräftigende Übungen in der Rückbildungszeit hilfreich wie der herabschauende Hund, das Brett oder der Unterarmstütz.

**Vermeiden** sollten die Teilnehmerinnen das gerade Boot und Sit-ups, wenn es noch drückt oder weh tut und die Rektusdiastase noch nicht geschlossen ist. Alle Übungen, die auf die geraden Bauchmuskeln gehen sind dann unangenehm. Auch zu tiefe Vorbeugen im Sitzen lieber weglassen, denn diese können unangenehm für den Bauch und zu viel Druck erzeugen sein.

## Seitliche Bauchmuskulatur-Übung



Gib leichten Druck mit der Hand gegen das Bein unterhalb von deinem Knie.

## Seitliches Boot mit Baby

Das seitliche Boot kann mit oder ohne Baby auf dem Arm geübt werden. Wenn die Arme frei sind, kannst du sie ausgestreckt auf die Seite drehen. Die Beine können wie auf dem Bild oben angehoben werden oder aufgestellt am dem Boden bleiben:





## Der herabschauende Hund mit Baby

Starte im Vierfüßlerstand, gib Druck auf die Hände und schiebe dich in den herabschauenden Hund. Mach den Rücken ganz lang und zieh die Fersen Richtung Boden. Öffne deine Bein hüftweit oder mattenweit. Du kannst die Übung über oder hinter deinem Baby machen.



### 1.4 Der richtige Umgang mit lauten Situationen

Es ist normal, dass während einer Mama-Baby-Yogastunde mal ein Baby weint oder andere Geräusche macht. Oft hat das Baby Hunger, möchte eine frische Windel oder Aufmerksamkeit von seiner Mama. In der Regel haben die Mamas ein gutes Gespür dafür, was ihr Baby gerade braucht. Daher kann die Mama ihr Baby normalerweise schnell beruhigen und dann kehrt nach einer kleinen Pause wieder Ruhe in den Kurs ein. Als Yogalehrerin gebe ich den Frauen mit, dass sie sich auf ihre Intuition und ihren Mutterinstinkt verlassen können, wenn es darum geht, was ihr Baby gerade braucht.

Die Ruhe und Gelassenheit der Yogalehrerin überträgt sich auf den ganzen Kurs. Daher ist es wichtig, selbst die Ruhe zu bewahren. Geduldig zu sein und evtl. auch mal einen Moment zu schweigen oder abzuwarten, bis sich das Baby wieder beruhigt hat. Denn gegen Babygeschrei anzureden kann sehr anstrengend für die Yogalehrerin sein. Selbst mütterlich sein und mit tiefer, beruhigender Stimme zu sprechen, kann helfen eine Wohlfühlatmosphäre für Mama und Baby zu schaffen. Meine Erfahrung hat gezeigt, umso entspannter ich als Yogalehrerin mit kleinen Störungen umgehe, desto entspannter sind auch die Mamas und dann wiederum die Babys. Die Entspannung und Ruhe übertragen sich sozusagen von einem zum nächsten.

Wenn sich ein Baby gar nicht beruhigen lässt, bitte die Mama kurz rauszugehen und wieder reinzukommen, sobald das Baby ruhiger geworden ist. Gerade auch am Ende der Stunde während der kurzen Entspannungs- und Kuschelzeit, sind die anderen Mamas dankbar, wenn Mamas mit unruhigen oder lauten Babys für 2-5 Minuten nach draußen gehen.

Die Babys gewöhnen sich im Laufe eines längeren Kurses von 6-12 Wochen an den Raum, die Stimme der Yogalehrerin, die Atmosphäre und auch an die anderen Babys und Mamas. Daher sind die ersten 1-3 Yogastunden meist etwas lebhafter oder unruhiger, während in den letzten Yogastunden viel mehr Ruhe und Entspannung bei allen Teilnehmern zu spüren ist.

Ich persönlich überlasse es den Mamas ihr Baby zu trösten und auf den Arm zu nehmen. Denn ich habe das Gefühl, dass sich das Baby bei seiner Mama am wohlsten fühlt und am schnellsten wieder beruhigt. In Ausnahmefällen nehme ich auch mal als Yogalehrerin ein Baby auf den Arm, um die Mutter zu unterstützen oder dieser 1-2 Minuten Pause zu geben. Das mache ich z.B., wenn eine Mama auf Toilette muss oder sich umzieht.

Ich empfehle jedoch nicht jede Kursstunde mit einem Baby auf dem Arm zu unterrichten oder reihum immer ein anderes Baby hochzunehmen. Denn das wird sonst für dich als Yogalehrerin und je nach Gewicht des Babys auch für deinen eigenen Rücken sehr anstrengend. Stattdessen kannst du die Babys in die Übungen integrieren mit deinen Ansagen, sie mit den Hilfsmitteln unterhalten oder sie auch mal mit Winken und Lächeln bespaßen, während die Mamas gerade eine Yogaübung etwas länger halten. Wenn in einem Moment zu viel Geschrei im Raum ist, können Asanas, Lieder oder Sprüche mit den Babys geübt werden. Dann bekommen die Kinder die volle Aufmerksamkeit der Mütter für ein paar Minuten bekommen und sind danach meist ruhiger und zufriedener.

### 1.5 Hilfsmittel beim Mama Baby Yoga

Es gibt viele großartige Hilfsmittel, die du beim Yogaunterricht und speziell auch beim Mama Baby Yoga einsetzen kannst. Diese musst du nicht gleich sofort alle anschaffen, sondern kannst erst einmal mit den Möglichkeiten vor Ort arbeiten, die gegeben sind. Wenn du in einem Yogastudio unterrichtest, ist normalerweise einiges von den Hilfsmitteln an Ausstattung vorhanden und du kannst diese dann beim Unterrichten gezielt einsetzen.

Zur Unterhaltung der Babys sind Hilfsmittel wie Rasseln, Tücher oder Kuscheltiere und Fingerpuppen sehr hilfreich. So kann man zwischendurch 5 Minuten für die Bespaßung der Babys sorgen, die danach wieder zufrieden auf ihrer Yogamatte liegen und ihre Mama beim Yoga beobachten.



## Mögliche Hilfsmittel beim Mama Baby Yoga:

- Augenkissen
- Rasseln
- Windräder
- Bunte Tücher
- Regenbogen-Bänder
- Kuscheltiere
- Spielzeug
- Decken
- Fingerpuppen
- Gurte
- Igelbälle
- Spielbögen
- Meditationskissen, Stillkissen
- Yogakarten
- Yogamatten
- Liege-Hängeschaukeln (TÜV-geprüft, zum Ansnallen der Babies)

Ein Mama Baby Yoga Kursraum mit verschiedenen Hilfsmitteln im Einsatz:



Spielzeuge für die Babies:



## 2. Aufbau einer Mama Baby Yogastunde

Der Aufbau einer Yogastunde ist ähnlich wie bei einem normalen Yogakurs, jedoch werden die Babys liebevoll integriert. Wenn mit einem festen Kurskonzept gearbeitet wird, ist es sinnvoll in der ersten Yogastunde 10-15 Minuten Zeit für eine ausführliche Vorstellungsrunde und Erklärung der Besonderheiten beim Mama Baby Yoga einzubauen.

Wichtig ist es als Yogalehrerin spontan zu sein und auf die Bedürfnisse von Mamas und Babys im Laufe der Yogastunde einzugehen. So kann man beispielsweise, wenn gerade die Hälfte der Mamas am Stillen ist, einige Beckenboden-Spürübungen machen und etwas Theorie zum Beckenboden erklären. Beckenbodentraining, also das Anspannen und Loslassen der Beckenboden-Muskulatur ist auch während dem Stillen oder Wickeln möglich. In solch einer Situation ist es auch möglich im Sitzen Übungen für Kopf und Nackenmuskulatur zu machen. Hier können die Mamas beim Stillen oder Füttern problemlos mitmachen. Darüber freuen sich die stillenden Mamas, da sie auf diese Weise zuhören oder mit üben und nicht das Gefühl haben, zu viel von der Stunde zu verpassen.

Wenn die Babys sehr unruhig werden, empfehle ich ein Lied für die Babys zur Unterhaltung einzubauen oder auch gemeinsame Yogaübungen, in denen das Baby z.B. auf dem Arm oder Schoß der Mama ist wie z.B. „Große Uhren machen tick tack“ oder das „Auf der grünen Wiese steht ein Karussell“-Kinderlied.

Eine weitere Besonderheit der Mama Baby Yogastunden ist, dass Shavasana am Ende der Yogastunde quasi wegfällt bzw. nur sehr kurz ist. Es ist nur schwer möglich, gemeinsam mit den Babys eine längere Entspannungsphase zu machen. Die Alternative ist Klang, ein Lied oder eine kürzere geführte Meditation – dabei sind die Mamas aber manchmal auch mit Stillen, Wickeln oder Trösten beschäftigt und können daher im Sitzen, Liegen oder auch im Stehen der kleinen Entspannungseinheit folgen.

### 2.1 Elemente einer Yogastunde

Eine Yogastunde in einer Einheit von 60 Minuten hat folgenden Aufbau:

- Begrüßung & Einführung des Themas (1-2 min.)
- Einstimmung mit einer Meditation oder Atemübung (1-3 min.)
- Erwärmung im Sitzen, 4-Füßlerstand, Rückenlage oder Stand (5-7 min.)
- Hauptteil: Dazu gehören der Übungsteil, die Sonnengrüße, Beckenbodenübungen und alle Rückbildungsyogaübungen sowie Übungen für das Baby (30-45 min.)

- Entspannung: Klang von Koshi, Körperreise, Mantraliad, kurze Meditation (3-7 min.)
- Verabschiedung z.B. „Om“ oder „m“ tönen, Namaste, Abschiedslied singen (1-3 min.)

Mein Tipp: Verinnerliche den Ablauf einer Yogastunde:

	Bei 60 min.	Bei 75 min.	Bei 90 min.
1. Begrüßung	1-2	1-2	1-2
2. Einstimmung	1-3	2-4	3-6
3. Erwärmung	5-7	6-9	7-10
4. Hauptteil	30-45	35-50	40-60
5. Entspannung	3-5	4-6	6-8
6. Verabschiedung	1-3	1-3	1-3

Meine Empfehlung: Behalte die Uhr während der Yogastunde im Blick. So kann man am Ende der Stunde entscheiden, ob man noch ein Lied oder Spiel mit den Babys mehr einplant. Oder ob man zum Schluss der Stunde noch eine kurze oder etwas längere Sequenz in der Rückenlage einbaut vor der Entspannungsphase.



## 2.2 Begrüßungsrunde bei einem festen Yogakurs

In der ersten Yogastunde sind alle Mamas neugierig und freuen sich auf den Austausch unter Gleichgesinnten. Eine ausführliche Vorstellungs- und Begrüßungsrunde hilft den Frauen, sich näher kennenzulernen und Gemeinsamkeiten zu entdecken.

Für die Begrüßungsrunde setzen wir uns alle in einen Kreis, damit sich alle Frauen mit Babys beim Sprechen gut sehen können. Als erstes stelle ich mich als Yogalehrerin kurz vor und erkläre, wie der Ablauf einer Mama Baby Yogastunde in der Regel aussieht.

Danach bitte ich die Frauen, sich der Reihe nach vorzustellen mit:

- Ihrem Namen und Vornamen des Babys
- Alter des Kindes
- Erstes Kind oder noch andere Kinder?
- Eine Regenbogenfarbe

Als Lehrerin bedanke ich mich, dass alle da sind. Ich frage in die Runde, ob es vorab noch Fragen gibt oder etwas Wichtiges, was ich wissen sollte (wie z.B. körperliche Besonderheiten, Schmerzen oder Geburtsverletzungen.)

Danach starte ich die Yogastunde mit einer Meditation, bei der ich auf die Entstehung eines Regenbogens eingehe und eine Verbindung zu dem Auf und Ab im Alltag der Mütter herstelle:

*„Schließe deine Augen und stelle dir nun in Gedanken einen Regenbogen vor. Alle Farben, die ihr gerade in der Vorstellungsrunde gesagt habt, sind Teil des kunterbunten Regenbogens. Er leuchtet in allen Farben. Der Regenbogen ist etwas ganz Besonderes, denn er entsteht aus Sonne und Regen. Daher ist er nur selten am Himmel zu sehen.*

*Manchmal ist es genauso auch im Leben mit Baby. Es gibt sonnige Tage, an denen dir alles leichtfällt und es dir gut geht. Und dann gibt es auch mal regnerische Tage, an denen es dir vielleicht nicht so gut geht. An denen dein Baby unruhig ist oder schlecht schläft. Das kann manchmal anstrengend sein, solch eine Phase mit eher wenig Schlaf. Aber auch diese Phase wird vorübergehen.*

*Beides gehört zum Leben dazu: Sonne und Regen - und es ist auch OK so. Denn du weißt, am Ende entsteht so etwas Wunderschönes wie ein leuchtender Regenbogen. Wenn du möchtest, kannst du dir dein Baby als Regenbogen vorstellen, zu dem auch mal die sonnigen und regnerischen Tage gehören. Im Großen und Ganzen ist dein Baby ein Geschenk für dich und du bist dankbar, dass es nun zu deinem Leben gehört.*

*Dann kehre wieder zurück mit deiner Aufmerksamkeit. Öffne langsam deine Augen.“*

Im Anschluss geht die Yogastunde mit der Erwärmung weiter. Wenn nicht alle Teilnehmerinnen bei der allerersten Yogastunde anwesend sind, rate ich noch weitere Erzählrunden jeweils zu Beginn der folgenden Stunden einzubauen.



Jede Stunde steht unter einem bestimmten Thema und so können wir zu Beginn der Yogastunde eine Gesprächsrunde passend zum Thema machen. So kann es einmal um das Thema Dankbarkeit gehen, dann frage ich, ob sie gerade einen Rhythmus im Alltag mit ihrem Kind haben oder wann sie Leichtigkeit im Alltag spüren oder Glücksmomente mit ihrem Kindern haben. Auf diese Weise können sich die Mamas in den Gesprächsrunden austauschen und besser kennenlernen. Manchmal auch ihre Sorgen, ihr Leid oder ihre schönen Momente im Baby Alltag teilen.

### 2.3 Erwärmungen

Es gibt eine große Auswahl an Erwärmungsübungen, die auf die Übungsphase mit den Yogaübungen vorbereiten und aufwärmen. Die Erwärmung beim Mama-Baby-Yoga findet idealerweise im Sitz hinter dem Baby oder im Vierfüßlerstand über dem Baby statt. Auf diese Weise können die Mamas Blickkontakt mit ihrem Baby halten und so fühlt es sich sicher und geborgen.

#### **Die Yoga-Übungen Kuh und Katze im Wechsel:**

1. Setze dich in den Fersensitz, deine Hände ruhen auf deinen Beinen
2. Richte dich nun auf, Knie sind dabei parallel zueinander Hüftbreit aufgestellt, deine Fußsohlen zeigen nach oben, dein Fußrücken liegt flach auf dem Boden auf
3. Setze deine Hände auf dem Boden auf, sodass du im Vierfüßlerstand bist, dabei sind deine Handgelenke direkt unter deinen Schultern positioniert und deine Knie genau unter deiner Hüfte aufgestellt
4. Fingerspitzen zeigen nach vorne, Kraft bis in die Fingerspitzen, Hände gut geerdet
5. Dein Oberkörper ist gestreckt und parallel zum Boden
6. Atme ein paar tiefe und vollständige Atemzüge in dieser Position
7. Einatmen strecke deine Wirbelsäule in die Länge, komme in eine leichte Hohlkreuzposition, der Blick hebt sich,
8. Mit der Ausatmung mache den Rücken ganz rund wie eine Katze, die Wirbelsäule drückst du zur Decke, der Kopf geht dabei nach unten, Kinn zieht zum Brustbein, Sitzbeinhöcker ziehen zueinander
9. Diesen Wechsel zwischen Kuh und Katze mehrmals wiederholen zum Aufwärmen.
10. Falls die Asana unangenehm für deine Knie ist, kannst du gern mit einer Decke deine Knie unterpolstern. Im Anschluss an die Kuh-Katze-Abfolge ist ein Nachspüren im Kind sinnvoll.

### **Positive Wirkungen von Kuh-Katze:**

- Dehnung und Kraft für Rücken, Schultern, Nacken, Halswirbel und die seitliche Muskulatur des Oberkörpers
- Regt die Verdauung an, reduziert Müdigkeit, regt die Durchblutung an
- Lindert Schmerzen in der oberen Wirbelsäule, erdet und entspannt

### **Weitere Übungen im Vierfüßlerstand:**

- Seitöffnung (Arm nach oben strecken oder kreisen und danach auf dem Boden den Arm, Schulter und Kopf ablegen)
- Tiger (dynamisch mit der Atmung beugen und strecken oder diagonal halten)
- Gestrecktes Kind (Anahata Asana)
- Becken kreisen oder eine acht mit dem Becken nachfahren
- Seitstütz rechts und links
- Herabschauender Hund

### **Mögliche Warm-Ups im Sitz:**

- Körperstreckung und Rotation aus dem Schneidersitz
- Kamelritt (mit geradem Oberkörper nach vorne und mit rundem Oberkörper zurück)
- Seitdehnung nach rechts und links
- Nach oben strecken und dehnen (nach den Sternen greifen oder den Oberkörper mit den Armen im Wind hin- und her bewegen)
- Kopfbewegungen (nach oben und unten, nach rechts und links, seitlich)
- Die Schultern mobilisieren und kreisen (Brustöffnung)
- Vorbeuge im Sitzen und dabei Kopf und Schulter lockern

### **Mögliche Erwärmungen in der Rückenlage, dabei neben dem Baby liegen:**

- Ganzkörperstreckung
- Beckenmobilisation (Beine aufstellen, Ein: Hohlkreuz, Aus: den unteren Rücken fest in die Matte drücken)
- Schulterbrücke dynamisch (Ein: Becken anheben, Aus: Rücken ablegen – ist auch umgekehrt möglich: Aus: Das Becken anheben, Ein: Wirbel für Wirbel den Rücken wieder ablegen. In der zweiten Variante wird der Beckenboden mit der Ausatmung aktiviert.)
- Krokodil dynamisch (Ein: Mitte, Aus: Beine auf die Seite drehen im Wechsel nach rechts und links ablegen)



## 2.4 Lieder und Sprüche für die Babys

Babys lieben es die Stimme ihrer Mütter zu hören. In den letzten 15 Minuten einer Mama-Baby-Yogastunde werden die Babys oft etwas unruhiger und freuen sich über eine Unterhaltungseinheit. Folgende Kinderlieder und Sprüche können mit den Babys in den Yogastunden geübt werden:

### Lieder:

- **Begrüßungslied:** Halli, hallo, wie schön, dass du da bist
- Auf der grünen Wiese steht ein Karussell
- Aram sam sam
- Schaukeln auf dem Meer
- Zeigt her eure Füße
- **Abschiedslied:** Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus

### Sprüche:

- Große Uhren machen tick tack
- Kleiner Käfer

Wenn ein Lied oder ein Spruch den Babys besonders gut gefällt, kann man es auch 2-4 Mal wiederholen. Denn Babys lieben Wiederholungen und langweilen sich dabei auch nicht. Ganz im Gegenteil: die Wiederholungen geben ihnen Sicherheit und Halt.

### **Begrüßungslied: „Halli, hallo, wie schön, dass du da bist“ - Kinderlied**

Halli, hallo, wie schön, dass du da bist

Halli, hallo, wie schön, dass es dich gibt

Die Steffi ist da, der Marlon ist da,

Die Julia ist da, Charlotte ist da.

Halli, hallo, wie schön, dass du da bist

Halli, hallo, wie schön, dass es dich gibt.

So oft wiederholen, bis alle Namen von Mamas und Babys reihum genannt wurden

**„Auf der grünen Wiese steht ein Karussell“ – Kinderlied (mit Baby im Fliegergriff)**

Auf der grünen Wiese da steht ein Karussell,  
es fängt an sich zu drehen, erst langsam,  
und dann schnell.

Einsteigen.

Festhalten.

Das Karussell geht los. Und:

Alle Kinder fliegen im Kreis herum.

Alle Kinder fliegen im Kreis herum.

Auf der grünen Wiese da steht ein Karussell,  
es fängt an sich zu drehen, erst langsam,  
und dann schnell.

Einsteigen.

Festhalten.

Das Karussell geht los. Und:

Alle Kinder fliegen im Kreis herum. Alle Kinder fliegen im Kreis herum.

Auf der grünen Wiese da steht ein Karussell,  
es fängt an sich zu drehen, erst langsam, und dann schnell.

Einsteigen.

Festhalten.

Das Karussell geht los. Und:

Alle Kinder fliegen im Kreis herum. Alle Kinder fliegen im Kreis herum.

- *Die Babys werden dabei im Fliegergriff gehalten und es geht rundherum durch den ganzen Raum. Immer wenn sich zwei Babys begegnen können sie aufeinander zufliegen.*
- *Wenn ein Spiegel im Raum ist: Kann die Mama auch mal vor dem Spiegel hin- und herfliegen und das Baby kann sich selbst dabei beobachten.*



### „Aram sam sam“ - Kinderlied

Aram sam sam

Aram sam sam

Gulli, gulli, gulli, gulli, gulli

Ram sam sam

Arabi, Arabi,

Gulli, gulli, gulli, gulli, gulli

Ram sam sam

- Nur wenn das Baby Lust hat, kann die Mama die Bewegungen mit dem Baby zu den Strophen machen:
- Bei Aram sam sam: *ein Arm mit einem Bein überkreuz verbinden,*
- bei Gulli, gulli: *Fahrrad fahren mit deinen Beinen und*
- bei Arabi: *die Arme gestreckt nach oben kreisen und danach wieder zurück neben den Körper des Kindes.*



### „Schaukeln auf dem Meer“ – Kinderlied

Schaukeln, Schaukeln, – *das Baby liegt auf den Schienbeinen der Mama, die Hände festhalten*  
wir Schaukeln auf dem Meer

Schaukeln, Schaukeln,

einmal hin und wieder her. – *das Baby hin und her Schaukeln*

Schaukeln, Schaukeln,

der Wind fängt zu blasen an – *sanft dem Baby ins Gesicht pusten*

Schaukeln, Schaukeln,

er bläst wie ein Orkan. – *dem Baby etwas stärker ins Gesicht pusten*

Schaukeln, Schaukeln, – *das Baby liegt weiterhin auf den Beinen der Mama*

Es kehrt jetzt Ruhe ein

Schaukeln, Schaukeln,

wir fahren in den Hafen hinein. – *das Baby vor und zurück Schaukeln*

Schaukeln, Schaukeln,

Schaukeln, Schaukeln,

Schaukeln, schaukeln,

- *Die Mama kann für diese Übung das Baby an den Händen, an den Unterarmen oder am Rücken festhalten.*
- *Variante: Die Übung ist auch im Sitzen möglich, das Baby hier hin- und her schaukeln auf dem Arm oder im Fliegergriff.*



### **„Zeigt her eure Füße“ – Kinderlied**

Zeigt her eure Füße – *das Baby liegt vor der Mama, die Mama zeigt ihre Füße*

Zeigt her eure Schuh

Und sehet den fleißigen Waschfrauen zu

Sie waschen, sie waschen, sie waschen den ganzen Tag.

Sie waschen, sie waschen, sie waschen den ganzen Tag.

- *die Mama kann dazu mit ihren Füßen diagonal nach rechts und nach links eine kreisende Bewegung machen.*

*Weitere Strophen:*

Sie winden, sie winden, sie winden den ganzen Tag.

Sie hängen, sie hängen, sie hängen den ganzen Tag.

Sie legen, sie legen, sie legen den ganzen Tag.

Sie rollen, sie rollen, sie rollen den ganzen Tag.

Sie bügeln, sie bügeln, sie bügeln den ganzen Tag.

Sie tanzen, sie tanzen, sie tanzen den ganzen Tag.

Sie waschen, sie waschen, sie waschen den ganzen Tag.

**Es ist auch möglich das Lied auf die Kinder abgewandelt gemeinsam zu singen und mit den Babys auf dem Schoß zu singen und folgende Bewegungen zu machen**

Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh

Und sehet den fleißigen **Kindern** zu

Sie springen, sie springen, sie springen den ganzen Tag.

sie winken, sie winken, sie winken den ganzen Tag.

sie klatschen, sie klatschen, sie klatschen den ganzen Tag.

sie kuscheln, sie kuscheln, sie kuscheln den ganzen Tag.... etc.

So sind auch noch weitere Strophen möglich, die sich die Teilnehmer selbst ausdenken können.

### **Abschiedslied: „Alle Leute, alle Leut“ – Kinderlied**

Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus - *mit den Händen auf den Oberschenkeln klatschen*

Große Leut – *mit den Händen nach oben*

Kleine Leut – *mit den Händen nach unten zeigen*

Dicke Leut – *mit den Händen auseinander*

Dünne Leut – *mit den Händen zusammen*

Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus – *mit den Händen ein Haus formen*

Gehen in ihr Haus hinein, - *das Haus ist über dem Kopf*

lassen das Yoga sein – *das Haus wird zum Namaste vor dem Herzen*

Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus – *winken*

Und jetzt ist das Yoga aus.

Liedtexte aus: „Zehn kleine Krabbelfinger“-Buch und von der CD: „Klitzekleine Riesen“  
Wolfgang Hering & Bernd Meyerholz

## Sprüche:

### **„Kleiner Käfer“ – Spruch mit Bewegung**

*Kleiner Käfer – mit zwei Fingern die Beine rauf krabbeln*

*Kleiner Käfer – mit zwei Fingern die Beine rauf krabbeln*

*Krabbelt rauf – mit zwei Fingern den Bauch rauf krabbeln*

*Krabbelt rauf – mit zwei Fingern die Arme rauf krabbeln*

*Krabbelt wieder runter – mit den Fingern Arme runter krabbeln*

*Krabbelt wieder runter – mit den Fingern den Bauch und die Beine runter krabbeln*

*Kitzelt dich am Bauch – sanft am Bauch mit den Fingern kitzeln*

*Kitzelt dich am Bauch – sanft am Bauch mit den Fingern kitzeln*



### **„Große Uhren machen tick tack“ – Spruch mit Bewegung**

Große Uhren machen tick tack, tick tack

- *Baby langsam von rechts nach links hin und her bewegen*

Kleine Uhren machen tikke, takke, tikke, takke

- *Baby etwas schneller von rechts nach links bewegen*

Und die Große Standuhr macht tick, tack, tick, tack

- *Baby von oben nach unten heben*

Und die Sanduhr macht „Sch“

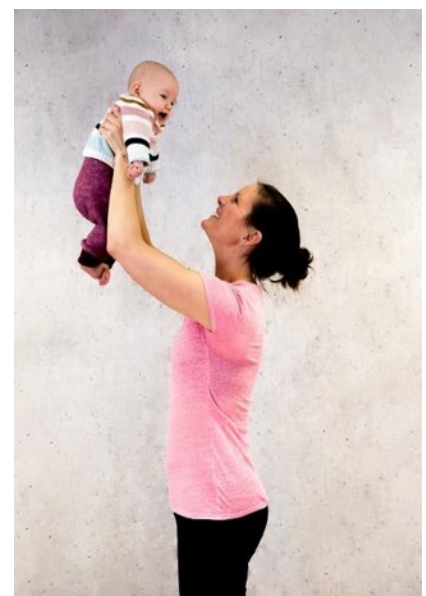
- *Kuscheln und über den Rücken des Babys streicheln*

*Das Baby wird dazu im Schalengriff vor der Mama gehalten.*

*Mit den Fingern wird dabei der Kopf des Babys gestützt.*

*Falls das Baby schon zu schwer ist, kann es auch nah am Körper gehalten werden.*

*Wenn die Übung den Babys gut gefällt, dann gerne 2-3x wiederholen.*





### 3. Hauptteil der Yogastunde: Übungsphase

Zum Hauptteil einer Mama-Baby-Yogastunde gehören folgende Elemente:

Der Sonnengruß, Übungen im Stehen, im 4-Füßlerstand, Bauchlage, Sitzen, Seitlage oder Rückenlage, sowie auch Unterhaltungselemente wie Lieder, Sprüche, Tanzen oder Kuscheln mit dem Baby.

In jeder Stunde kann dabei der Fokus auf einen anderen Schwerpunkt wie z.B. Atmung, Beckenboden, starker Rücken oder Dankbarkeit gelegt werden. So freuen sich die Mamas mit Baby auf die gemeinsame Zeit und abwechslungsreiche Yogastunden.

#### 3.1 Sonnengruß mit Variation

Der normale Sonnengruß wird zunächst leicht abgewandelt, damit ihn auch Mamas, die noch eine größere Rektusdiastase haben üben können. Auch hier werden die einzelnen Übungen im Fluss mit der Ein- und Ausatmung hintereinander geübt. In der Stunde kann der Sonnengruß 2-4 Mal zu Beginn der Übungsphase praktiziert werden. Fühlen sich die Mamas wieder gestärkter und ist der Spalt im Bauch weitestgehend geschlossen, kann auch der normale Sonnengruß mit Brett und Bauchlage geübt werden. Als Yogalehrerin zeige ich beide Varianten und lasse im Laufe des Kurses den Frauen die Wahl, welche Variante sie üben möchten.

#### **Das ist die Abwandlung des Sonnengrußes:**

- die Beine sind in der Vorbeuge hüftweit oder weiter geöffnet
- 4-Füßlerstand statt Brett
- Kuh-Katze statt Stab und in der Bauchlage absenken (Chaturanga Dandasana)
- Kuh statt Kobra (leichte Rückbeuge)
- auf den Oberschenkeln abstützen für geraden Rücken und Vorbeuge

Das ist der Ablauf in Verbindung mit der Atmung für den Sonnengruß:

Wir starten im Stand.

Nimm dir einen Moment Zeit, um bewusst ein- und auszuatmen. Übe die einzelnen Asanas im Einklang mit deiner Atmung.

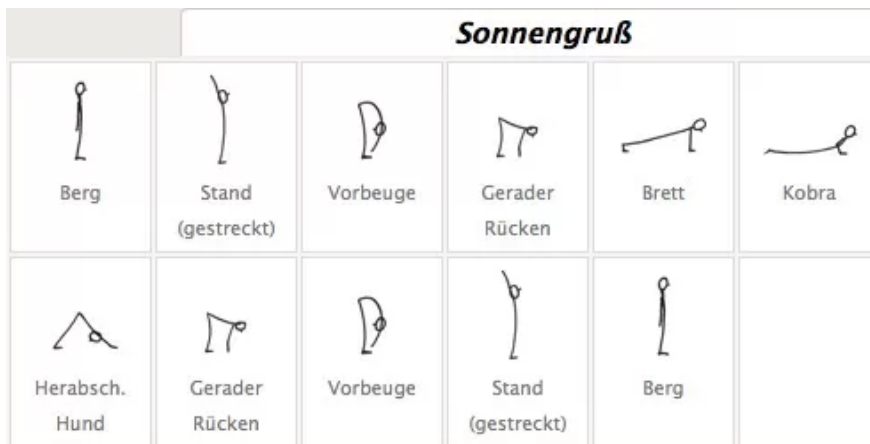


## Sonnengruß leichte Variante



- **Einatmen:** die Arme in den Berg nach oben strecken
- **Ausatmen:** Vorbeuge (auf den Oberschenkeln abstützen)
- **Einatmen:** gerader Rücken (auf den Oberschenkeln abstützen)
- **Ausatmen:** 4-Füßlerstand
- **Einatmen:** sanfte Kuh (leichtes Hohlkreuz)
- **Ausatmen:** Katze (runder Rücken)
- **Einatmen:** sanfte Kuh (leichtes Hohlkreuz)
- **Ausatmen:** Herabschauender Hund (die Knie beugen, mit den Füßen nach vorne zu den Händen laufen)
- **Einatmen:** gerader Rücken (auf den Oberschenkeln abstützen)
- **Ausatmen:** Vorbeuge (auf den Oberschenkeln abstützen)
- **Einatmen:** in den Berg nach oben kommen, die Arme zu einer Bergspitze strecken
- **Ausatmen:** Stand, die Arme neben den Körper sinken lassen

Zum Vergleich, das ist der "normale Sonnengruß" mit Brett, Bauchlage und Kobra statt 4-Füßlerstand, Kuh und Katze vor dem herabschauenden Hund:



Das sind einige der zahlreichen Wirkungen des Sonnengrußes:

1. Die Wirbelsäule wird gestreckt und die Rückenmuskeln werden gestärkt
2. Die Zusammenarbeit von Körper, Atmung und Geist wird unterstützt
3. Die Arm- und Beinmuskeln werden gestreckt und gedehnt
4. Steigerung der Ausdauer und Verbesserung der Lungenfunktion
5. Verbesserung der Körperhaltung und der Koordinationsfähigkeit
6. Das Gleichgewicht zwischen Muskelanspannung und Muskelentspannung herstellen
7. Das Gefühl voller Energie zu sein und morgens fit in den Tag zu starten

### 3.2 Yogaübungen zur Rückbildung

Die Mütter haben den Wunsch wieder fit zu werden und sich im Yogakurs zu bewegen. Daher sollte das Yogaprogramm effizient durchgezogen werden, auch wenn es mal kleinere Baby-Unterbrechungen gibt, sodass die Mama am Ende der Yogastunde das Gefühl hat, dass sie sich bewegt hat und etwas für ihren Körper und die Rückbildung getan hat.

Es gibt viele Yogapositionen, die den Rückbildungsprozess stärken. Zum einen gehören dazu die Beckenbodenübungen, die im Kapitel 3.3 näher beschrieben werden. Zum anderen auch Übungen, die das Schließen der Rektusdiastase fördern und welche die gesamte Körpermuskulatur und vor allem den Rumpf wieder stärken.

In der Regel beginnen die Mütter ungefähr nach 6-12 Wochen nach der Geburt mit einem Rückbildungskurs oder einem Mama-Baby-Yogakurs. Der Wochenfluss sollte zum Kursstart vorbei sein und beim Kaiserschnitt die Narbe geschlossen. Wenn die Teilnehmerin unsicher ist, sollte sie vor Kursbeginn mit ihrer Hebamme oder Arzt abklären, ob eine Teilnahme am Yogakurs für sie jetzt möglich ist oder sie besser noch warten sollte.

Durch die Schwangerschaft sind viele Sehnen, Bänder und auch der Beckenboden noch gelockert. Daher fühlen sich die Mamas manchmal etwas wackelig auf den Beinen. Manche sind auch sehr müde und erschöpft, energielos oder spüren psychischen Druck. Sie sind in dieser Zeit verletzbar und offen, daher ist es wichtig, dass sie durch die Yogastunde wieder bei ihrer inneren Mitte ankommen und so Halt im Leben spüren. Dabei helfen den Mamas Kräftigungsübungen im Stand wie die Krieger-Haltungen oder der Blitz sowie Balancen für das innere Gleichgewicht wie *der Baum*:



Viele Mamas leiden unter Rücken- und Nackenschmerzen, Ischiasbeschwerden oder haben eine zu schwache Rumpf- und Bauchmuskulatur.

Im folgende findest du jeweils eine Auswahl an Yogaübungen, die den Mamas bei der Rückbildung unterstützen und gegen ihre möglichen Beschwerden helfen.

### **Für mehr Energie:**

Für viel Energie im Körper sorgt der Sonnengruß, der in jede Yogastunde eingebaut werden kann. In den ersten Stunden empfehle ich die vereinfachte Form des Sonnengrußes und nach 3-5 Wochen dann der normale Sonnengruß, der auch ein super Warm-Up ist. Du kannst auch beide Sonnengruß-Varianten in einer Stunde zeigen und den Teilnehmern die Wahl lassen, welche Variante sie davon mitmachen.

Die Abfolge einatmend in den Berg und ausatmend in die tiefe Hocke im Wechsel sorgt ebenfalls für einen hohen Energie-Anstieg. Dazu im Wechsel 5-10x einatmend in den Berg und ausatmend nach unten in die tiefe Hocke gehen. Auch der herabschauende Hund oder der Unterarmstütz und das Brett geben neue Kraft und Energie.



### **Für mehr Balance und eine starke innere Mitte:**

Um Gleichgewicht, Geduld und Ausdauer zu stärken eignen sich Balance-Übungen wie der Baum, Krieger 3, Leg Lift (Knie zur Brust), Adler oder die Tänzerin. Auch Beckenboden-Übungen helfen beim Stärken der inneren Mitte. Bei allen Gleichgewichtsübungen ansagen: Spann den Beckenboden an, so können die Balancen auch noch besser gehalten werden.

### **Gegen Ischiasbeschwerden oder Schmerzen im unteren Rücken:**

Nadelöhr im Sitzen oder im Liegen, Z-Pose (90-90 Position, Abwandlung der Taube), Taube, Schwan, nachspüren und in den unteren Rücken bewusst hineinatmen im Kind, der Tiger kräftigt den Rücken, der tiefe Ausfallschritt rechts / links evt. mit Decke unter Knie dehnt, die Übungsabfolge Kuh-Katze-Kind entspannt den Rücken, Aufrichtung des Rückens z.B. in Standhaltungen wie Krieger 1, Krieger 2, Grätsche mit Windmühle oder der Blitz, Twists wie Drehsitz, der gedrehte Blitz oder Krokodil-Varianten in der Rückenlage.



*Krieger 1 mit Baby*



*Die Windmühle mit Baby:*



## Gegen Schmerzen in der Nackenmuskulatur:

Alle Übungen, die zur Lockerung in der Schulter- und Nackenmuskulatur beitragen, wie z.B. die Kopfbewegungen hoch/runter und rechts/links, Nicken sowie Seitdehnung des Kopfes. Auch Schulterkreisen oder eine entspannte Vorbeuge mit bewusstem Loslassen der Nackenmuskulatur oder die Vorbeuge im Schmetterling oder einbeinige-Vorbeuge wie auf dem Bild können helfen.



Übe die Kobra in der Bauchlage zur Stärkung der oberen Rückenmuskulatur:



### 3.3 Beckenbodenübungen

Der Beckenboden kann prinzipiell in jeder Asana angespannt werden, dazu sagen wir auch „Mula Bandha“ setzen im Yoga. Mula Bandha ist der Wurzelverschluss beim Yoga und sorgt dafür, dass die Energie im Körper bleibt. Beim Mama Baby Yoga kann z.B. in folgenden Asanas der Beckenboden angespannt werden: tiefe Hocke, Krieger 1, Krieger 2, Schmetterling, Herabschauender Hund, Schulterbrücke, Grätsche mit leichter Rückbeuge und danach Vorbeuge bis in den Tisch, Kuh-Katze, Becken kippen sowie in allen Balance-Haltungen.

**Wichtig:** Bei der Rückbildung wird die Beckenbodenmuskulatur stets mit der Ausatmung angespannt und mit der Einatmung entspannt. Während der Schwangerschaft üben wir das umgekehrt, damit die Frauen lernen, während der Geburt beim Ausatmen die Beckenbodenmuskeln loszulassen. Hier gibt es prinzipiell kein Richtig und Falsch, es ist

jedoch effektiveres Beckenboden-Training in der Rückbildung die Beckenboden-Muskulatur mit der Ausatmung zu aktivieren.

Oft ist es schwierig für die Frauen eine der drei Beckenbodenschichten isoliert anzusteuern. Das ist nicht weiter schlimm, denn diese 3 Schichten hängen zusammen und dadurch geht z.B. die zweite Schicht immer mit, wenn die innerste, dritte Beckenbodenschicht angespannt wird.

Folgende Übungen helfen den Mamas die drei unterschiedlichen Beckenbodenschichten zu spüren und besser wahrzunehmen.

In der Rückenlage kann der Beckenboden z.B. in der Haltung „Schulterbrücke“ gut aktiviert werden.

Halte dazu die Schulterbrücke mehrere Atemzüge.

*Variante:*

Übe Kuh-Katze (Becken kippen) in der Schulterbrücke und spüre dabei die Aktivierung deines Beckenbodens.



### **Den Beckenboden mit Tönen anspannen und entspannen**

- Kkkkrrr – schließt den Beckenboden
- Ooooh – öffnet den Beckenboden

Für die äußere Schicht: Atme dafür tief durch die Nase ein und töne dann kkkrrr – ooooh 3-5x.

- lcccchhh – spannt den Beckenboden an
- Aaaahhh – entspannt und öffnet den Beckenboden

Für die mittlere Schicht: Atme tief durch die Nase ein und töne dann lcccchhh – aahhh 3-5x

- Pik – spannt den Beckenboden an
- Pah – entspannt und öffnet den Beckenboden

Für die innere Schicht: Atme dafür tief durch die Nase ein und töne dann pik – pah 3-5x



## Eine Übung zur Wahrnehmung der drei Beckenboden-Muskelschichten

Starte in einem bequemen Sitz z.B. Schneidersitz oder Fersensitz. Lenke nun deine ganze Aufmerksamkeit zum Beckenboden und zu den drei Muskelschichten.

1. **Die erste Beckenboden-Muskelschicht** legt sich wie eine Acht um die Öffnungen von Harnröhre und After. Stelle dir vor, du musst ganz dringend auf Toilette und hältst es ein, da gerade kein WC in der Nähe ist.

Atme aus und ziehe Harnröhre und After nach innen, atme ein und lasse wieder los. Wiederhole das mehrmals in deinem Atem-Rhythmus.

2. **Die zweite Muskelschicht** des Beckenbodens verläuft zwischen deinen Sitzbeinhöckern und dem Schambein wie ein Dreiecks-Tuch. Ziehe deine beiden Sitzbeinhöcker mit dem Ausatmen nun mehrere Male zueinander und nach vorne Richtung Schambein, lasse sie mit dem Einatmen wieder los.

3. **Die dritte Schicht** der Beckenboden-Muskeln verläuft zwischen Schambein und Steißbein. Stelle dir vor, du möchtest den Reißverschluss einer engen Hose schließen und ziehe dazu die Muskulatur oberhalb des Schambeins nach oben und innen.

Gleichzeitig rollst du dein Steißbein leicht ein. Atme aus und ziehe Schambein und Steißbein zueinander, atme ein und lasse wieder los. Wiederhole auch diese Übung mehrere Male. Lege dazu eine Hand auf das Schambein und die andere Hand auf dein Steißbein.

Nun kannst du **alle drei Muskelschichten deines Beckenbodens** gleichzeitig aktivieren, indem du sie mit dem Ausatmen nach innen und oben ziehst und sie mit dem Einatmen wieder loslässt.

Wiederhole das Anspannen der drei Beckenboden-Muskelschichten mindestens fünfmal und spüre danach einen Augenblick nach.

Damit die Frauen auch zu Hause den Beckenboden trainieren kannst du ihnen das Yogastern-Handout mit Beckenboden-Übungen austeilen und mitgeben.

Das Beckenbodentraining kann auch in anderen Positionen gemacht werden z.B. im Schmetterling, im Blitz, in der Schulterbrücke, im Vierfüßler, im Stand oder in der Rückenlage mit aufgestellten Beinen oder in der *Sphinx*:



### 3 Beckenboden mit Visualisierungen

Im Fersensitz, Schneidersitz oder auch Schmetterling (wer mag kann: auf ein Kissen setzen)

Die erste, zweite und dritte Beckenbodenschicht: jeweils 3x anspannen mit der Ausatmung und entspannen mit der Einatmung

1. Die erste Schicht liegt wie eine liegende Acht um die beiden Öffnungen von Vagina und After. Stell dir vor, du läufst über eine Wiese und pflückst Gänseblümchen mit Hilfe deines Beckenboden, so spannst du diese äußere Schicht an.
2. Die mittlere Beckenbodenschicht ist wie ein dreieckiges Trampolintuch zwischen den Sitzbeinhöckern und dem Schambein vorne gespannt. Spanne sie an, indem du die beiden Sitzbeinhöcker zueinander und nach vorne zum Schambein ziehst. Visualisiere wie sich das Trampolin-Tuch hoch in dein Becken und wieder runter bewegt.
3. Die innerste Schicht sieht aus wie ein aufgeklappter Fächer. Sie hält die Organe und hat daher eine wichtige Haltefunktion. Erspüre sie, indem du Scham- und Steißbein zueinander ziehst. Stell dir vor ein Gummiband ist zwischen dem Scham- und Steißbein gespannt, das nun zusammen und wieder auseinander geht beim Anspannen und Loslassen im Wechsel.



### 3.4 Yogaübungen und Entspannung für die Babies

Die Bindung zwischen Mama und Baby kann durch eine gemeinsame Körperwahrnehmung und Yogaübungen gestärkt werden. Das Baby genießt das Kuschneln und sanfte Berührungen mit seinen Liebsten. Körperkontakt ist dabei für die Kinder genauso wichtig und lebensnotwendig wie Essen, Trinken und Schlafen.

Während der Yogastunde bauen wir daher in jeder Stunde Kuschnel-Einheiten oder Übungen für die Babies ein. Es folgt eine Auswahl an liebevollen Entspannungsübungen:

- **Herz an Herz**

Dein Kind kennt das Geräusch deines Herzschlages noch aus der Zeit in deinem Bauch. Es ist ein vertrautes und beruhigendes Geräusch für dein Baby. Daher kannst du dein Kind an deine Brust auf dein Herz legen.

Dabei kannst du mit deinem Baby kuschneln, sprechen oder singen. Vielleicht auch leise deinen eigenen Herzschlag und den Herzschlag deines Kindes wahrnehmen.

- **Wange an Wange**

Jeder Hautkontakt entspannt dein Baby und löst Glückshormone aus. Denn das Nervensystem wird beruhigt und so steigt der Oxytocinspiegel.

Nimm dazu dein Baby auf deinen Arm und halte es so fest, sodass sich eure Wangen sanft berühren.



Halte inne und spüre, wie gut sich das für euch beide anfühlt. Jedes Innehalten und Hineinspüren ist ein gewonnener Moment für dich und dein Baby. Jede liebevolle Berührung tut Mama und Baby gut.

- **Die Golddusche**

Diese Übung ist ein ganzheitlicher Kontakt zu deinem Baby, den du nicht nur in der Yogastunde, sondern auch im Alltag zu Hause machen kannst. Dazu legst du dein Baby vor dich auf den Boden oder auf deinen Schoß. Zuerst baust du Blickkontakt auf.

Dann reibst du deine Hände fest aufeinander, sodass sie ganz warm werden. Lege nun beide Hände um den Kopf deines Kindes und beginne sanft über den Körper bis nach unten zu den Zehen zu streichen. Du kannst dein Baby mit leichtem Druck 3-5x von oben beim Kopf begonnen nach unten zu den Füßen liebevoll ausstreichen.



- **Hände aufs Herz**

Dein Baby liegt vor dir in der Rückenlage und du nimmst Blickkontakt auf. Reibe nun deine Hände fest aufeinander, sodass sie ganz warm werden und energetisch aufgeladen.

Lege langsam beide Hände vollständig auf die Brust deines Kindes ab. Stelle dir vor, dass über deine Hände Energie zu deinem Baby fließt.

Spüre dabei die Wärme und Energie, die von deinen Händen ausgeht. Du kannst unter deinen Händen auch den Herzschlag und die Atembewegung deines Kindes spüren.

Dein Baby lernt bei dieser Übung auch, seine eigene Atembewegung bewusster wahrzunehmen und genießt dabei die Berührung und Wärme seiner Mama.

*Diese Übungen sind aus dem Buch: Mama & Baby Yoga. Zeit für dich und dein Kind von Maria Eschstruth, Seite 39-49 im Kapitel „Zeit für dein Kind.“*

- **Schmetterling für das Baby:**

Das Baby liegt auf dem Rücken. Umfasse beide Füße und bringe die Fußsohlen des Babys zusammen. Halte einen Moment die Fußsohlen zusammen. Du kannst dabei auch leicht von rechts nach links die Beine hin und her wiegen in deinen Händen. Alternativ kannst du auch einen *Schneidersitz* mit den Beinen bilden. Oder auch Die Hände und Füße des Babys zueinander führen und einen Moment halten.



### 3.5 Entspannungstechniken für Mamas

Der Fokus in den Mama Baby Yogastunden liegt auf Kräftigung der Muskulatur und Rückbildungsübungen für den Körper der Mama. Genauso wichtig sind auch kurze Entspannungsmomente für die Mamas z.B. durch verschiedene Meditationen, ruhige Mantra-Musik oder auch Atemübungen.

In diesem Kapitel beschreibe ich zwei Beispiele für Meditationen näher: Die einfache Mantra-Meditation mit zwei verschiedenen Mantras. Weitere Meditationen findest du auf meinem Yogastern-Blog, in den verschiedenen Stundenkonzepten sowie in den Literaturtipps (z.B. im Buch „Mama werden, Mama sein“ oder „Meditationen für Mamas“ beide von Katrin Michel).

Zur Erklärung für die Teilnehmerinnen, warum gerade Meditation so wichtig ist für die Entspannung, kannst du den Frauen einige der Wirkungen von einer regelmäßigen Meditationspraxis aufzählen.

#### 10 Wirkungen von Meditation:

1. Meditation ist die Reise in dein Inneres. So lernst du dich selbst besser kennen und auf deine Bedürfnisse zu hören.
2. Meditation bringt deine Gedanken und deinen Geist zur Ruhe.
3. Meditation hilft dir, dich auf Frieden, Liebe und Mitgefühl zu besinnen.
4. Meditation stärkt dein Bewusstsein für die Gegenwart und für deinen Atem.
5. Meditation hilft dir, den Augenblick zu leben und zu genießen.
6. Meditation hilft dir, die Realität, deine Mitmenschen und die Welt besser zu verstehen.



7. Meditation öffnet dein Herz, um von ganzem Herzen zu lieben.
8. Meditation hilft dir mehr Klarheit und einen Durchblick zu haben.
9. Meditation hilft dir Stress und Anspannung abzubauen.
10. Meditation macht dich achtsamer im Alltag.

Eine mögliche Meditation zur Einstimmung oder für die Entspannung am Ende der Yogastunde ist die einfache Mantra-Meditation, eine andere die „Dankbar Ja zum Leben sagen“-Meditation:

### **Die einfache Mantra-Meditation**

Suche dir ein Mantra aus, das kann ein Satz oder ein Wort sein z.B. Liebe, Ruhe, Loslassen, Kraft oder „OM“. Sage dieses Mantra in Gedanken bei jedem Ein- und Ausatmen.

Immer in der Länge des Einatmens z.B. das Wort „Gelassenheit“ und beim Ausatmen erneut in Gedanken „Gelassenheit“ sagen. Alternativ sagst du bei jedem Einatmen „Loslassen“ und auch bei jedem Ausatmen „Loslassen“.

Wiederhole dein Mantra für mindestens 1-3 Minuten bei jedem Atemzug oder einige Minuten lang während der Entspannungsphase am Ende der Mama Baby Yogastunde.

### **Dankbar Ja zum Leben sagen Meditation:**

Schließe deine Augen.

Atme tief Ein und wieder Aus, lege deine Hände auf deinen Bauch oder auf dein Baby. Spüre mit jeder Einatmung, wie sich dein Bauch hebt und mit der Ausatmung wieder senkt. Atme ruhig und gleichmäßig.

Mit jeder Einatmung denkst du „Ja zu meinem Leben“, mit jeder Ausatmung „Danke für mein Leben“.

- Ein: „Ja zu meinem Leben“
- Aus: „Danke für mein Leben“

Nach ein paar Atemzügen kannst du das Mantra abkürzen und bei jedem Einatmen JA und bei jedem Ausatmen DANKE in Gedanken sprechen.

- Ein: „JA“
- Aus: „DANKE“

Nimm noch einen tiefen Atemzug für dich und einen tiefen Atemzug für dein Baby. Dann komme in deinem ganz eigenen Tempo wieder hier an.

Öffne ganz langsam deine Augen.

### **Kurze Meditation: Mit Konzentration auf den Atem**

Beobachte deinen Atem. Nimm wahr, wie der Atem kommt und geht.

Denke dir „**Ein**“ beim Einatmen und „**Aus**“ beim Ausatmen denken. Atme tief in deinen Bauch hinein. Einatmen und Ausatmen. Achte darauf, wie sich dein Bauch bei jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Wiederhole bei jedem Atemzug „Ein“- und „Aus“.

Komme mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück. Bewege dann langsam und sanft deinen Körper. Wenn du bereit bist, dann öffne deine Augen.

### **Atemtechniken**

Es gibt verschiedenen Atemtechniken (Pranayama) beim Yoga, die den Mamas beim Entspannen und Stress abbauen wunderbar helfen können. Durch das tiefe und ruhige Ein- und Ausatmen lernen die Mamas bei sich in diesem Moment anzukommen, bewusst im Hier und Jetzt zu sein und sich nicht ständig Sorgen um die Zukunft oder um das Baby zu machen. Auch Ängste und andere Gefühle können durch Atemübungen abgebaut werden.

Daher finde ich es wichtig, den Mamas einen Zugang zu ihrer Atmung zu zeigen. Bereits im Einstimmungs- oder Erwärmungsteil einer Yogastunde kann eine Atemübung eingebaut werden oder vor den Übungen in der Rückenlage wie z.B. die tiefe Bauchatmung, drei Phasen-Atmung oder 4-7-8 Atmung kann. Für alle Pranayama-Übungen können die Mamas eine bequeme Sitzhaltung auf dem Boden im Schneidersitz oder Fersensitz einnehmen. Der Oberkörper ist dabei gerade und der Kopf aufgerichtet. Wer möchte kann sich für das längere Sitzen auch als Hilfsmittel ein Sitzkissen nehmen.

Folgende Übungen können die Mamas im Stehen, Sitzen oder Liegen üben:

- **Bewusstes Atmen**

Nimm eine bequeme Haltung ein und atme tief durch die Nase ein und wieder aus. Dabei kannst du eine Hand auf den Bauch legen und die andere Hand auf deinen Brustkorb. Damit kannst du besser spüren, wie jeder Atemzug den Brust- und Bauchraum dehnt.

Wiederhole die folgenden Atemübungen mindestens 5-10 x oder für 1-2 Minuten. Folgende Atemübungen entspannen die Mamas, helfen Stress abzubauen und können helfen, besser zu schlafen:

- **Tiefe Bauchatmung**

Lege im Sitzen die Hände auf deinen Bauch und atme tief in deinen Bauchraum ein- und aus. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und komm zur Ruhe.

Atme nun tief und ruhig in deinen Bauchraum hinein. Spüre dabei, wie sich deine Bauchdecke beim Einatmen auseinanderdehnt und beim Ausatmen wieder senkt.

Beobachte auch dein Baby, wie es tief in den Bauchraum atmet, das ist die Ruheatmung beim Yoga. Du kannst sehen, wie sich bei deinem Kind die Bauchdecke langsam hebt und dann wieder senkt.

- **3-Phasen-Atmung**

Lege die Hände zuerst auf deinen Bauch, danach seitlich auf die Flanken und zum Schluss auf die Schlüsselbeine auf deinen Brustkorb. Atme in diese drei verschiedenen Atemräume Bauch, Flanken und Brustkorb (Schlüsselbein) nacheinander für jeweils 3 Atemzüge oder mehr hinein. Nimm wahr, wo du deinen Atem besonders gut spüren kannst.

- **Die Wechsel-Atmung (auch als Nadi Shodhana oder Anuloma Viloma bekannt)**

- Lege den Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand auf den Ballen des Daumens ab. Schließe jetzt mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch.
- Atme durch das linke Nasenloch ein, verschließe jetzt mit dem Ringfinger das linke Nasenloch.
- Dann atmest du durch das rechte Nasenloch aus und wieder ein.
- Nun atmest du links aus und danach links auch wieder ein, usw.
- Am Ende die Atemübung atmest du auf der linken Seite aus und lässt die Hand sinken.
- Spüre einen Moment nach.

**Wirkungen:** Diese Atemübung aktiviert deine Lebensenergie, reinigt deine Energiebahnen, stärkt deine Konzentration und Intuition.

- **4-7-8-Atmung**

Atme auf 4 ein, halte 7 Sekunden lang den Atem an und atme auf 8 wieder aus

- Zähle nun beim Einatmen durch die Nase innerlich bis vier.

- Halte den Atem 7 Sekunden lang an.
- Atme ganz langsam und ruhig aus solange bis deine Lungen vollkommen leer sind und zähle dabei innerlich bis acht.

**Wirkungen:** Hilft bei Schlafproblemen, daher am besten vor dem Einschlafen üben oder wenn man nachts aufwacht. Sie hilft auch Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen.

- **3-6 zw. 4-8-Atmung:** Doppelt solange Aus- wie Einatmen

Atme auf 3 ein und atme auf 6 wieder aus. Später dann auf 4 ein und 8 aus.

- Zähle nun beim Einatmen durch die Nase innerlich bis drei.
- Atme ganz langsam und ruhig aus und zähle dabei innerlich bis sechs.
- Nach 3-5 Runden kannst du auf 4-8 die Verlängerung der Ausatmung steigern
- Zähle nun beim Einatmen durch die Nase innerlich bis vier.
- Atme langsam und ruhig aus, zähle dabei innerlich bis acht.
- Wiederhole auch diesmal 5-10 Runden das Zählen deines Atems.

**Wirkungen:** Hilft dir zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und Stress abzubauen. Beruhigt das zentrale Nervensystem.

- **Meeresatmung (Ujjayi-Atmung):**

Halte eine Hand vor dein Gesicht und stelle dir vor, sie ist ein Spiegel. Mit dem Ausatmen hauchst du den Spiegel leicht an und spürst dabei die Wärme des Atems. Schließe nun den Mund, verenge die Stimmritze, sodass ein leichte Kehltön „Ha“ bei jedem Atemzug entsteht.

**Wirkung:** Hilft dabei deinen Bewegungsfluss während der Yogapraxis mit der Atmung zu synchronisieren und in einen Rhythmus zu bringen, wirkt beruhigend auf die Babies im Raum.

- **Tönen**

Mantren tönen oder Vokale wie AUM, OM, Pik-Pak, A oder U jeweils mit der Ausatmung langsam tönen oder mit der Bienenatmung „m“ summen.

Auch durch das Tönen wird die Ausatmung verlängert.

**Wirkungen:** Das Tönen beruhigt und entspannt die Mamas und ihre Babys durch die Vertiefung des Atems

Das Wahrnehmen der drei Atemräume lenkt das Bewusstsein auf den Atemrhythmus. Auf diese Weise kommen die Mamas noch mehr im Hier und Jetzt an und können mental loslassen.

## 4. Stundenkonzepte für Mama Baby Yoga

Jeder Tag mit Baby ist anders und so läuft auch jede Mama-Baby-Yogastunde von Woche zu Woche unterschiedlich ab. In diesem Kapitel sind insgesamt fünf ganz unterschiedliche Stundenkonzepte, die für eine abwechslungsreiche Zeit sowohl für die Mamas als auch für die Babies sorgen. Bei einem festen Yogakurs kann die Intensität der Übungen von Woche zu Woche gesteigert werden, sodass die Muskelkraft sowie die Beckenboden-Power immer stärker werden.

### 4.1 Stundenkonzept: Ankommen

#### **Wichtige Ansagen zu Beginn der Yogastunde:**

- Achte darauf, dass dein Atem genügend Raum hat
- Atme tief und ruhig durch die Nase ein und aus
- Du kannst jederzeit eine Pause machen, Stillen, Wickeln, auf Toilette gehen oder etwas trinken, wenn du oder dein Baby das Bedürfnis haben
- Falls eine Haltung unangenehm ist, dann geh aus der Übung heraus und gebe mir ein Zeichen. Ich kann dir Varianten für eine Yogaübung oder eine Alternativübung anbieten

#### **Vorstellungsrunde** mit Regenbogen-Meditation

Als erstes stelle ich mich als Yogalehrerin kurz vor und erkläre, wie der Ablauf einer Mama-Baby-Yogastunde in der Regel aussieht. Ich betone, dass beim Mama-Baby-Yoga die Babys den Takt vorgeben und jederzeit gestillt oder gewickelt werden darf. Daher sind diese Stunden besonders und anders als normale Yogastunden ohne Baby. Außerdem erzähle ich die wichtigen Ansagen zu Beginn der Yogastunde.

Danach bitte ich die Frauen, sich der Reihe nach vorzustellen mit:

- Name und Vorname des Babys
- Alter des Kindes
- Erstes Kind oder noch andere Kinder?
- Eine Regenbogenfarbe

Als Lehrerin bedanke ich mich, dass alle da sind und frage, ob es vorab noch Fragen gibt oder etwas Wichtiges, was ich wissen sollte (wie z.B. körperliche Besonderheiten oder Geburtsverletzungen.)

Sancalpa (=Intention für die Yogapraxis): „Ich Sorge gut für mich und mein Baby“ (3x wdh.)



## 1. Einstimmung:

„Schließe deine Augen und stelle dir nun in Gedanken einen Regenbogen vor. Alle Farben, die ihr gerade in der Vorstellungsrunde gesagt habt, sind Teil des kunterbunten Regenbogens. Er leuchtet in allen Farben. Der Regenbogen ist etwas ganz Besonderes, denn er entsteht aus Sonne und Regen. Daher ist er nur selten am Himmel zu sehen.

Manchmal ist es genauso auch im Leben mit Baby. Es gibt sonnige Tage, an denen dir alles leichtfällt und es dir gut geht. Und dann gibt es auch mal regnerische Tage, an denen es dir vielleicht nicht so gut geht. An denen dein Baby unruhig ist oder schlecht schläft. Das kann manchmal ganz schön anstrengend sein, solch eine Phase mit eher wenig Schlaf. Aber auch diese Phase wird vorübergehen.

Beides gehört zum Leben dazu: Sonne und Regen - und es ist auch OK so. Denn du weißt, am Ende entsteht so etwas Wunderschönes wie ein leuchtender Regenbogen. Wenn du möchtest, kannst du dir dein Baby als Regenbogen vorstellen, zu dem die sonnigen und regnerischen Tage gehören. Im Großen und Ganzen ist dein Baby ein Geschenk für dich und du bist dankbar, dass es nun zu deinem Leben gehört.

Dann kehre wieder zurück mit deiner Aufmerksamkeit. Öffne langsam deine Augen.“

## 2. Erwärmung: im Sitz

- Setze dich in einer Grätsche hinter dein Baby und fange an, mit dem Oberkörper zu kreisen. Du kannst dabei deine Arme gefaltet mitnehmen, als ob du eine Suppe kochen würdest. (Richtungswechsel)
- Komm in den Schneidersitz und falte deine Hände zu einer Räuberleiter. Stretch dich in die Länge nach oben und halte 3 Atemzüge
- Beuge dich nach vorne in eine Vorbeuge. Entspanne deinen Kopf, Nacken und Rücken. Lass bewusst los. Du kannst dich auch über dein Baby beugen und hier den Kopf etwas lockern mit Nicken oder Kopf leicht schütteln.
- Arme kreisen (Mit dem Einatmen die Arme nach oben strecken, mit dem Ausatmen die Arme über die Seite sinken lassen)
- Kamelritt (Mit dem Einatmen mit geradem Rücken nach vorne, mit dem Ausatmen mit rundem Rücken zurück, dein Becken kippt vor- und zurück)
- Brustöffnung (Hände hinter dem Körper verschränken, Arme sind lang, in den Brustraum tief ein- und ausatmen.)
- Kopf bewegen: re / li, vor und zurück und Nicken von der rechten zur linken Seite

### 3. Hauptteil:

#### *Übergang in den Vierfüßlerstand über dem Baby*

- Kuh – Katze
- Kind (nachspüren, Hände auf Baby ablegen)
- Arm 3 x kreisen und Seitdehnung re / li den Arm am Boden ablegen
- mit Hüfte kreisen, Richtung wechseln
- Tiger: Rechter Arm und linkes Bein mit dem Einatmen diagonal auseinanderziehen und mit dem Ausatmen unter dem Körper zusammenbringen 5x wdh.
- gestrecktes Kind (nachspüren, Arme neben dem Baby ablegen)

#### *Übergang in den Stand*

- Herabschauender Hund – Vorbeuge – gerade Rücken - Stand Berg

2x Sonnengruß-Variante mit Kuh-Katze

#### **Aus dem Stand**

**Flow 1:** Krieger 1 – Krieger 2 – Dreieck mit folgenden Varianten:

Krieger 1 mit Knie hoch und tief mit der Ein- und Ausatmung, die Hände sind zur Stabilisierung in der Hüfte, 5x wdh.

(Das Baby kann dabei auch auf dem vorderen Bein der Mama sein)

Krieger 2 im Wechsel mit gestrecktem Krieger:

- **Einatmen:** Arme nach oben und vorderes Bein strecken
- **Ausatmen:** vorderes Bein beugen und Arme in einer Linie waagrecht strecken

Dreieck: 5 Atemzüge halten (in Brustkorb atmen, Herzraum öffnen), dann Seitenwechsel

Nachspüren im Stand vor das Baby stellen

Beide Hände entspannt auf den Bauch legen und einen Moment tief in den Bauchraum ein- und ausatmen.

**Flow 2:** Blitz und Vorbeuge 3x wiederholen, jeweils 3 Atemzüge halten, die Arme mit Holzhacker-Bewegung schnell vor und zurückbewegen

Im Stand: Bunte Tücher verteilen und den Babys zeigen

Drehung des Oberkörpers voller Leichtigkeit im Stand um die eigene Achse, Knie sind leicht gebeugt, die Arme schlenkern um den Körper herum, hin- und her bewegen, das Tuch dabei mit einer Hand festhalten, sodass es sich über das Baby von rechts nach links bewegt.

**Grätsche:** 8er nachfahren mit dem Becken, Beine mattenweit geöffnet, mit dem Tuch über dem Baby auch mit dem Arm eine acht in der Luft zeichnen

**Balance:** Baum, für innere und äußere Balance, Erdung und Stabilität, dabei mit den Tüchern über den Babys leicht wackeln oder winken. Der Baum ist auch mit Baby auf dem Arm möglich.

Weitere Übungen mit dem Tuch:

Hinter das Baby stellen mit dem Tuch in der Hand, die Beine sind hüftweit geöffnet und die Hände im Namaste vor dem Herzen.

- **Einatmen:** in den Berg
- **Ausatmen:** in die tiefe Hocke nach unten gehen
- Mit dem Kind „Kuckuck spielen“ – das Tuch über das Baby legen und dann wieder wegziehen, mehrmals wiederholen
- In der Stellung des Kindes nachspüren (Die Babys können kurz mit den Tüchern spielen, wenn sie Interesse haben)

*Langsam aufrollen in den Sitz*

Die Tücher wieder einsammeln.

**Im Sitz:**

- Stabhaltung: 3x Popowalk vom Ende bis zum Anfang der Yogamatte (Das Baby kann dabei auch auf dem Arm oder dem Schoß der Mama sein- kleinere Kinder auf dem Arm, ältere und schwere Kinder auf den Schoß setzen)
- Schmetterling: Beckenboden spüren, mit der Ausatmung anspannen, nach innen oben ziehen und mit der Einatmung wieder loslassen, ziehe die Sitzbeinhöcker dafür zueinander und nach vorne Richtung Schambein
- Hinter dem Baby bequem hinsetzen und das Lied „*Kleiner Käfer*“ singen. Dabei mit den Fingern ganz langsam von unten nach oben über das Baby krabbeln.

- **Herz an Herz**

Dein Kind kennt das Geräusch deines Herzschlages noch aus der Zeit in deinem Bauch. Es ist ein vertrautes und beruhigendes Geräusch für dein Baby. Daher kannst du dein Kind an deine Brust legen, am besten mit wenig oder nur dünner Kleidung. Dabei kannst du mit deinem Baby kuscheln, sprechen oder singen. Genieße diesen innigen Moment.

- Tiefe Bauchatmung mit dem Kind auf dem Schoß oder Arm

Spüre entspannt nach und atme 1 Minute lang tief und ruhig in den Bauchraum.

*Über die Seite in Rückenlage kommen:*

**Rückenlage:**

- Knie zur Brust ranziehen, langsam hin- und herschaukeln, dein Baby liegt dabei auf deinen Knien, Lied dazu singen oder abspielen: „*Schaukeln auf dem Meer*“
- Beide Beine hoch in die Luft strecken, das Baby liegt auf deinem Bauch oder neben dir oder du hebst das Baby hoch in die Luft, 5-10 Atemzüge halten
- Krokodil re / li drehen, Beine unterhalb vom Bauch mattenweit geöffnet aufstellen, den Kopf langsam in die entgegengesetzte Richtung drehen, Baby auf dem Bauch oder neben dir ablegen
- Schulterbrücke 3-5x dynamisch, Arme kreisen nach hinten oben, Wirbel für Wirbel sanft mit dem Ausatmen abrollen, Baby auf Bauch oder Oberschenkel möglich

**4. Shavasana: Kurze Entspannungsphase**

ca. 2-4 min. mit Baby in Rückenlage oder Seitlage oder im Sitzen oder Stehen: kuscheln und entspannen

(auch Stillen ist in dieser Zeit möglich)

Die Yogalehrerin geht mit dem Koshi-Klangspiel „Erde“ durch den Raum und die Mamas schließen, wenn möglich, für einen Moment die Augen und entspannen sich.

**Verabschiedung:**

3 x „m“ tönen (das hat eine beruhigende Wirkung auf die Babys)

Abschiedslied gemeinsam singen: „*Alle Leut, alle Leut, gehn jetzt nach Haus*“

## 4.2 Stundenkonzept: Rhythmus

Gesprächsrunde zum Ankommen: Was fällt dir zum Thema Rhythmus ein? Haben du und dein Baby gerade einen Rhythmus? Oder ist es eher das Gegenteil und du wünschst dir einen?

**Begrüßungslied für Babys:** „Halli, hallo“ – gemeinsam singen und Namen sagen

Sancalpa: „Ich atme in meinem eigenen Rhythmus“

oder wahlweise „Ich finde meinen Rhythmus“ (3x wdh.)

### 1. Einstimmung im Sitzen: Den Beckenboden spüren in deinem eigenen Atemrhythmus

Nimm einen bequemen Sitz ein z.B. Schneidersitz oder Fersensitz, sitze gerne auch erhöht auf einem Kissen oder einer Decke. Wer mag kann eine Socke oder die Hand unter den Beckenboden legen.

Schließe wenn möglich deine Augen. Konzentriere dich bewusst auf deinen Atem. Spüre die Bewegung deines Atems in deinem Körper. Wie der Atem ganz langsam in deinen Körper ein- und ausströmt. Jetzt spanne mit jedem Ausatmen deinen Beckenboden an. Beim Einatmen entspannst du ihn wieder.

- **Ausatmen:** Zieh den Beckenboden nach innen oben
- **Einatmen:** Loslassen

Finde dein eigenes Tempo. Nimm wahr, wie du ein- und ausatmest. Und im Rhythmus deines Atems den Beckenboden anspannst und wieder loslässt.

*Nach ca. 1-2 Minuten beenden wir die Übung:*

Nun spüre noch ein letztes Mal, wie dein Atem durch die Nase ein- und ausströmt.

Dann öffne langsam wieder deine Augen.

### 2. Erwärmung im Sitz vor deinem Baby

Stretch: Falte deine Hände zu einer Räuberleiter und strecke sie nach oben

- **Einatmen:** die Arme in die Mitte nach oben strecken
- **Ausatmen:** seitlich nach rechts dehnen,
- Ein: Mitte, Aus nach links dehnen, usw.



Kopfbewegungen: im Atem-Rhythmus: Einatmend Mitte, ausatmend auf die Seite:

nach rechts und links, nach oben und unten, Seitlich dehnen, jeweils mit der Ein- und Ausatmung die Bewegung achtsam für den Nacken machen

Körperstreckung und Rotation aus dem Schneidersitz:

- **Einatmen:** die Arme parallel gestreckt in die Mitte nach oben strecken
- **Ausatmen:** nach rechts drehen, setze eine Hand hinter dir und eine Hand an deinem Knie ab, danach Mitte und ausatmend nach links drehen

Kamelritt:

- **Einatmen:** mit geradem Oberkörper nach vorne kommen Richtung Baby
- **Ausatmen:** mit rundem Oberkörper zurück, Bauch reinziehen, Beckenboden aktivieren

### 3. Hauptteil:

*Übergang in den Vierfüßlerstand über dem Baby*

- Kleiner Flow im Atem-Rhythmus
  - **Einatmen:** Kuh
  - **Ausatmen:** Kind
  - **Einatmen:** hohe Kobra
  - **Ausatmen:** Katzenbuckel
- Danach jeweils 3 Atemzüge in der Kuh und 3 Atemzüge in der Katze bleiben
- Gestrecktes Kind (nachspüren) die Fingerspitzen aufsetzen als ob Muffins unter deinen Händen sind, die Arme lang gestreckt halten, in den Rücken hineinatmen
- Tiger rechts/ links je 3 Atemzüge lang halten, Variante: Nur Bein nach hinten ausstrecken, wer sicher steht, kann diagonal noch den Arm dazu nehmen
- Hüfte kreisen, Richtung wechseln
- Ausfallschritt rechts vorne, an die Außenkante der Matte stellen, Hände auf Oberschenkel absetzen
  - **Einatmen:** Vorderes Bein beugen
  - **Ausatmen:** Vorderes Bein strecken, die Beinrückseite dehnen, Hände in die Hüfte nehmen

Seite wechseln über den Kniestand, mit links einen Ausfallschritt nach vorne

*Übergang in den Stand*

- Herabschauender Hund – Vorbeuge – gerade Rücken - Stand Berg

*Bunte Bänder oder Tücher zur Unterhaltung für die Babys verteilen, die Mamas halten diese in der Hand für die folgenden Übungen:*

**Im Stand:** Beine sind mattenweit geöffnet und die Knie leicht gebeugt

Lockerungsübung für den Oberkörper: Leichtigkeit entstehen lassen

- Von rechts nach links locker den Oberkörper hin und her schwingen
- Diagonal von rechts oben nach links oben die Arme schwingen

Lass beim Schwingen die Bänder über deinem Baby fliegen.

Die Atemübung Meeresatmung (Ujjayi-Atmung) kurz erklären, das ist wie einen Spiegel anhauchen, ein „Ha“-Kehlton entsteht beim Verengen der Stimmritze.

Meeresatmung ein paar Minuten mit drei verschiedenen Armbewegungen üben:

1. Vom Namaste nach oben große Kreise machen (über die Seite die Arme nach unten kreisen)
  - **Einatmen:** Die Hände vom Namaste vor den Herz nach oben strecken
  - **Ausatmen:** Die Arme öffnen und langsam nach unten sinken lassen
2. Vom Namaste in die Waagerechte öffnen und schließen
  - **Einatmen:** Die Arme nach außen öffnen, Handflächen zeigen nach oben auf Schulterhöhe, Brustkorb ist geöffnet
  - **Ausatmen:** Die Hände vor dem Herzen ins Namaste schließen
3. Diamant-Bewegung in der Luft, langsam nach unten sinken lassen
  - **Einatmen:** Einen Diamant (ein Dreieck) oben in der Luft bilden
  - **Ausatmen:** Ganz langsam die Hände nach unten sinken lassen, die Ellbogen zeigen dabei nach außen

Seitdehnung in der Grätsche rechts / links, jeweils 3 Atemzüge in der Seitdehnung bleiben

hohe Hocke: (Göttinnen-Haltung in Grätsche)

Grätsche, Beine gebeugt, Fahrstuhl-Armbewegung (wie Tür, die auf und zu geht, die Arme in die Waagerechte auseinander, die Hände nach oben anwinkeln und wieder zusammenbringen)

- **Einatmen:** die Arme in die Waagerechte auseinanderstrecken
- **Ausatmen:** Ellbogen wieder nah an Körper zurück

**Flow 1:** Grätsche – Vorbeuge – im Flow 5-10 x (Vorbeuge in Tisch über das Baby)

**Flow 2:** Krieger 1 – Krieger 2 – Sonnenkrieger – seitlicher Winkel im Flow 3-5x wdh.

Krieger 1, Arme wie ein V nach oben geöffnet strecken, in den Brustkorb atmen

Krieger 2, Arme drehen, sodass Handflächen nach oben und unten zeigen (die Bänder bewegen sich dabei für die Babys)

- **Einatmen:** Sonnenkrieger (auch friedlicher Krieger genannt)
- **Ausatmen:** Seitlicher Winkel (im Flow, dynamisch zwischen den beiden Übungen wechseln)

**Balance:** Krieger 3, das Bein nur leicht in die Diagonale oder für Fortgeschrittene bis in die Standwaage anheben, die Arme dabei parallel nach vorne strecken

*Die Bänder oder Tücher wieder einsammeln*

**Für die Babys:**

Große Uhren machen tick, tack, den Spruch gemeinsam sagen, das Baby dazu im Schalengriff festhalten, 2-3 x wiederholen

- **Wange an Wange**

Jeder Hautkontakt entspannt dein Baby und löst Glückshormone aus. Denn das Nervensystem wird beruhigt und so steigt der Oxytocinspiegel. Hebe dein Baby hoch, sodass sich eure Wangen sanft berühren. Halte inne und spüre, wie gut sich das für euch beide anfühlt. Jedes Innehalten und Hineinspüren ist ein gewonnener Moment für dich und dein Baby.

Halber Sonnengruß bis in die Bauchlage

**In der Bauchlage:**

Leg dein Baby vor dich auf dem Boden zwischen deinen Unterarmen ab:

- Sphinx, 5 Atemzüge halten
- Kobra, 3 x dynamisch hoch und runter
- Nachspüren im Kind, danach aufrollen in den Sitz

**Im Sitz:** hinter dem Baby sitzen

- Lied: *Aram sam sam* mit 3 Bewegungen für die Babys
- Grätsche – Suppe rühren über dem Baby
- Schmetterling – das Baby liegt vor dir oder auf den Füßen
  - **Einatmen:** Die Hände hinter dem Körper absetzen, Oberkörper lang
  - **Ausatmen:** Vorbeuge über das Baby, Rücken rund, Baby anlächeln

Atemübung für die Mamas im Sitzen: Doppelt so lange ausatmen wie einatmen (auf 3-6 und später auf 4-8 zählen)

- Starte damit, dass du auf 3 beim Ein- und auf 6 beim Ausatmen zählst, finde deinen eigenen Rhythmus und atme in deinem eigenen Tempo ein und langsam aus. Zähle nach einer Weile auf 4 und 8.
- Wirkung: Beruhigt, baut Stress ab und bringt dich zur Ruhe

**Rückenlage:**

- Nadelöhr rechts / links, stell dazu beide Beine auf, lege den rechten Fuß über den linken Oberschenkel, greife mit beiden Händen den linken Oberschenkel (oder das Schienbein bei fortgeschrittenen Yoginis), den vorderen Fuß kannst du locker hängen lassen, 5-10 Atemzüge halten. Wirkung: lindert Schmerzen im unteren Rücken und hilft bei Ischiasbeschwerden, ist eine angenehme Hüftöffnung
- Schulterbrücke 3-5x dynamisch, Arme kreisen nach hinten oben, Wirbel für Wirbel sanft mit dem Ausatmen abrollen, Baby auf Bauch oder Oberschenkel möglich
- Knie zur Brust ranziehen, langsam hin- und herschaukeln, dein Baby liegt dabei auf deinen Knien, Lied dazu: „*Schaukeln auf dem Meer*“
- Beide Beine hoch in die Luft strecken, das Baby liegt auf deinem Bauch oder neben dir, 5-10 Atemzüge halten, Venenpumpe machen
  - **Einatmen:** die Zehen zu dir heranziehen
  - **Ausatmen:** die Zehen nach oben strecken

*Am Ende der Stunde: Kurz ein paar Worte zur Rektusdiastase erklären.*

*Rektusdiastase tasten oder Frauen erklären, wie sie selbst tasten können –*

*vor der Entspannung oder während ein Lied zur Entspannung läuft, eine Mama nach der anderen*

#### **4. Shavasana: Kurze Entspannungsphase**

ca. 2-4 min. mit Baby in Rückenlage oder Seitlage Kuscheln und entspannen, evtl. auch im Sitzen oder Stehen (auch Stillen ist in dieser Zeit möglich)

Das Lied „Long Time Sun von Snam Kaur“ anhören ca. 4 Minuten lang

#### **Verabschiedung:**

3 x „m“ tönen (das hat eine beruhigende Wirkung auf die Babys)

Abschiedslied gemeinsam singen:

*„Alle Leut, alle Leut, gehn jetzt nach Haus“*

#### 4.3 Stundenkonzept: Beckenboden Power

Gesprächsrunde zum Ankommen: Spürst du deinen Beckenboden?

Begrüßungslied für die Babys anhören: „Hallo, guten Morgen“ von Wolfgang Hering und Bernd Meyerholz

Während das Lied gespielt wird, können die Babys entsprechend auf die Nase, Wange etc. geküsst werden.

Sanalpā: „Ich stärke meinen Beckenboden.“ (3x wdh.)

### 1. Einstimmung im Fersensitz auf Kissen setzen: 3 Beckenboden-Schichten spüren

Die erste, zweite und dritte Beckenbodenschicht: jeweils 3x anspannen mit der Ausatmung und entspannen mit der Einatmung

1. Die erste Schicht liegt wie eine liegende Acht um die beiden Öffnungen von Vagina und After. Stell dir vor, du musst auf Toilette und hältst ein, so spannst du diese äußere Schicht an
2. Die mittlere Beckenbodenschicht ist wie ein dreieckiges Trampolin zwischen den Sitzbeinhöckern und dem Schambein vorne gespannt. Spanne sie an, indem du die beiden Sitzbeinhöcker zueinander ziehst und nach vorne zum Schambein
3. Die innerste Schicht sieht aus wie ein aufgeklappter Fächer. Sie hält die inneren Organe und hat daher eine wichtige Haltefunktion. Erspüre sie, indem du Scham- und Steißbein zueinander ziehst. Stell dir vor, ein Gummiband ist zwischen dem Scham- und Steißbein gespannt, das nun zusammen und wieder auseinander geht.

Danach: In Runde fragen: Konntet ihr die Beckenboden-Muskulatur spüren? Ihr könnt mit Nicken antworten oder Kopf schütteln bei Nein, nach allen 3 Schichten fragen

### 2. Erwärmung im Schneidersitz vor dem Baby

- Sufikreise, den Oberkörper langsam kreisen, die Richtung nach 1-2 min. wechseln
- Nach oben strecken und dehnen (mit den Händen nach den Sternen greifen)
- Brustöffnung, Atme in den Herzraum ein- und aus, die Arme sind gestreckt, Schultern tief, die Hände gefaltet, für mehr Dehnung hebe die Arme leicht nach oben an



- Vorbeuge, lockere den Kopf und Nacken, setze die Hände neben dem Baby ab
- Finger auf den Schultern absetzen und Ellbogen kreisen, Baby dabei anlächeln
- Für den Nacken: re / li Dehnung und nach vorne, Kinn zur Brust dehnen, die Hände dazu hinter dem Kopf verschränken
- Seitdehnung nach rechts und links, Hand oder Unterarm neben dir absetzen

#### *Übergang in den Vierfüßlerstand über Baby*

- Kuh – Katze
  - mit der Einatmung in die Kuh, stelle dir vor, der Katzenschwanz geht nach oben
  - mit der Ausatmung in die Katze, dabei Beckenboden anspannen, Schambein und Steißbein ziehen zueinander, stelle dir vor, der Katzenschwanz geht nun nach oben vorne zwischen die Beine, mehrmals wiederholen
- Kind, Nachspüren, den Rücken entspannen
- Arm nach oben öffnen und Seitdehnung re / li 5x
- Tiger dynamisch auf jeder Seite 5 Atemzüge halten, mit Beckenboden und Bauchspannung, ziehe den Beckenboden nach innen oben

#### *Übergang in den Stand vor dem Baby:*

- Herabschauender Hund, auf der Stelle laufen mit Blick zum Baby
- Vorbeuge – gerade Rücken 3-5 x im Wechsel über dem Baby den geraden Rücken machen und bei der Vorbeuge kurz kitzeln oder streicheln, Beckenboden aktiv im geraden Rücken
- Stand Berg, Beckenboden anspannen

### **3. Hauptteil:**

- 2-3 x Sonnengruß normal

#### **Aus dem Stand:**

- Beckenbodenübung: Pik – Pah im Wechsel tönen (für innerste Beckenbodenschicht)

#### **Dehnungen mit dem Gurt**

- Den Gurt mit beiden Händen greifen, die Arme schulterweit geöffnet
- Nach oben strecken und dehnen, Arme neben den Ohren
- Gurt hinter dem Rücken greifen und Arme leicht anheben
- Rechts / links Kuhgesicht-Dehnung mit dem Gurt machen

Lockerungsübung für den Oberkörper: Von rechts nach links locker den Oberkörper hin und her schwingen, dabei dem Baby zuwinken mit den Fingern

**Flow 1:** Krieger 1 mit Händen auf den Hüften – Krieger 2 – seitlicher Winkel

- Jeweils in den Herzraum ein- und ausatmen, den Beckenboden aktivieren
- Das Baby liegt vor dir oder du nimmst es auf den Arm oder auf dein vorderes Bein für die Krieger-Haltungen

Kleine Holzrasseln verteilen, über den Babys rasseln lassen, die Babys können damit spielen

**Flow 2:** Blitz - Vorbeuge - Prayers Twist (mit Baby auf dem Schoß oder Arm möglich)

- Spann im Blitz den Beckenboden an und zieh den Bauchnabel zur Wirbelsäule
- Vorbeuge: wenn dein Baby mittig von dir liegt, dann nimm bei der Vorbeuge Kontakt auf, schenk deinem Baby ein Lächeln

**Balance:** Tänzerin, Arm zeigt nach oben, Knie nach unten, Beckenboden anspannen

**In der Bauchlage:** *Übergang mit halben Sonnengruß*

Sphinx über dem Baby

- **Einatmen:** Brustbein und Kopf hebt
- **Ausatmen:** Becken anheben und Bauch nach innen ziehen, nach unten schauen (aktiviert den Beckenboden)

Heuschrecke

Nachspüren im Kind, dann aufrollen in den Sitz

**Sitz:**

- Schmetterling, 2. Beckenbodenschicht (2. BBS) spüren
  - **Ausatmen:** Beckenboden anspannen, dazu Sitzbeinhöcker zueinander ziehen und nach vorne Richtung Schambein
  - **Einatmen:** Beckenboden loslassen, nach unten Richtung Kissen atmen
- Beckenbodenübung im Schneidersitz: Ich – Ah im Wechsel tönen (für 2. BBS)

- Schmetterling für das Baby:

Das Baby liegt auf dem Rücken. Umfasse beide Füße und bringe die Fußsohlen des Babies zusammen. Halte einen Moment die Fußsohlen zusammen. Du kannst dabei auch leicht von rechts nach links die Beine hin

und her wiegen in deinen Händen.

- Nadelöhr re / li mit den Beinen aufgestellt und Hände abgesetzt
- Seitliches Boot 3x die rechte und 3x die linke Seite (auch mit Baby auf Arm möglich)
- Für die Babys: Lied: „*Zeigt her eure Füße*“  
Dazu Bewegungen mit den Füßen zum Waschen, Bügeln und Hängen machen
- Danach: Vorbeuge in der Stabhaltung über oder neben dem Baby
- 4-7-8-Atmung: Atme auf 4 ein, halte 7 sec. lang den Atem an und atme auf 8 wieder aus – *Tipp*: Mache diese Atemübung vor dem Schlafen gehen abends

*In Rückenlage langsam abrollen mit Baby auf den Knien*

### **Rückenlage:**

- Knie zur Brust ranziehen, langsam hin- und herschaukeln, dein Baby liegt dabei auf deinen Knien, Lied dazu: „*Schaukeln auf dem Meer*“
- Schulterbrücke 5-8 Atemzüge halten mit dem Baby auf dem Bauch oder auf dem Schoß halten: Spanne den Beckenboden mehrmals an und lasse wieder los
- Seitliche Bauchmuskelübung: Beide Beine 90 Grad anheben, 1 Hand hinter den Kopf nehmen und den anderen Arm gestreckt diagonal gegen den Oberschenkel drücken, dann Seitenwechsel
- Beide Beine gestreckt in die Luft strecken und 10 Atemzüge halten, dein Baby kann dabei neben dir auf der Matte liegen oder auf deinem Bauch.

### **4. Shavasana: ca. 2-4 min.**

Nimm einen bequemen Sitz oder die Rückenlage, mit deinem Baby auf dem Schoß oder Bauch. Schließe für einen Moment deine Augen. Konzentriere dich auf deinen Atem. Wie der Atem ganz langsam in deinen Körper ein- und ausströmt. Jetzt spanne mit jedem Ausatmen deinen Beckenboden an. Beim Einatmen entspannst du ihn wieder.

- **Ausatmen:** Beckenboden anspannen
- **Einatmen:** Beckenboden loslassen

Finde dein eigenes Tempo. Nimm wahr, wie du ein- und ausatmest. Und im Rhythmus deines Atems spannst du die Beckenbodenmuskulatur an und lässt wieder los.

Nun spüre noch ein letztes Mal, wie dein Atem ganz langsam durch die Nase ein- und ausströmt. Dann öffne langsam wieder deine Augen.

**Verabschiedung:**

Gemeinsam 1 x „OM“ oder 3 x „m“ tönen

Abschiedslied gemeinsam singen:

*„Alle Leut, alle Leut, gehn jetzt nach Haus“*

Variante für die Entspannung:

Eine tolle angeleitete Meditation zum Thema Beckenboden mit dem Namen „Drei Muskelstränge“ für Mamas findest du auf Seite 155 bis 157 des Buches „Mama werden, Mama sein“ von Katrin Michel.

#### 4.4 Stundenkonzept: Dankbarkeit

Gesprächsrunde zum Ankommen: Gibt es etwas, für das du heute dankbar bist?

Begrüßungslied anhören: „*Hallo, guten Morgen...*“

Während das Lied gespielt wird, können die Babys entsprechend geküsst werden.

Sancalpa: „Ich bin dankbar für mein Baby“ (3x wdh.)

### 1. Einstimmung im Sitzen

Schließe deine Augen.

Atme tief Ein und wieder Aus, lege deine Hände auf deinen Bauch oder auf dein Baby. Spüre mit jeder Einatmung, wie sich dein Bauch hebt und mit der Ausatmung wieder senkt. Atme ruhig und gleichmäßig...versuche dies während der gesamten Stunde beizubehalten.

Mit jeder Einatmung denkst du „Ja zu meinem Leben“, mit jeder Ausatmung „Danke für mein Leben“.

- Ein: „Ja zu meinem Leben“
- Aus: „Danke für mein Leben“

Nach ein paar Atemzügen kannst du das Mantra abkürzen und bei jedem Einatmen JA und bei jedem Ausatmen DANKE in Gedanken sprechen.

- Ein: „JA“
- Aus: „DANKE“

Nimm noch einen tiefen Atemzug für dich und einen tiefen Atemzug für dein Baby. Dann komme in deinem ganz eigenen Tempo wieder zurück.

Öffne ganz langsam deine Augen.

### 2. Erwärmung in der Rückenlage, dabei neben dem Baby liegen:

- Ganzkörperstreckung (rechte und linke Seite ganz lang machen im Wechsel)
- Beckenmobilisation (Beine aufstellen, Ein: Hohlkreuz und aus: unteren Rücken in die Matte drücken und Beckenboden aktivieren)

- Schulterbrücke  
**Einatmen:** Wirbel für Wirbel das Becken nach oben anheben, dabei die Arme nach hinten oben kreisen  
**Ausatmen:** Becken senken, Rücken Wirbel für Wirbel ablegen, die Arme zurück neben den Körper kreisen  
Wirkung: lindert Verspannungen im Becken
- *Über die Seite nach oben kommen in den Stand aufrichten*

2-4 Sonnengrüße

### 3. Hauptteil

#### Im Stand vor dem Baby:

- Ganzkörperstretch: In die Länge strecken, auf Zehenspitzen kommen
- Becken kreisen in beide Richtungen, Hände in den Hüften
- Seitdehnung: Beine mattenweit geöffnet, Oberkörper nach re / li dehnen
- Lockere Drehung: Oberkörper voller Leichtigkeit von rechts nach links bewegen
- Arme vor und zurück schlenkern voller Leichtigkeit
- 3 Armübungen mit Meeresatmung, Arme kreisen, in Waagerechte und Diamant formen

**Flow 1:** Grätsche – Vorbeuge bis Tisch, Beckenboden anspannen vor Rückbeuge beim Einatmen, Beckenbodenspannung wenn möglich halten

- **Einatmen:** Leichte Rückbeuge aus der Grätsche mit Beckenboden aktiv
- **Ausatmen:** bis in die Waagerechte nach vorne strecken in geraden Rücken  
Das Baby liegt mittig von dir und bei der Vorbeuge nimmst du Blickkontakt auf

**Flow 2:** Blitz – Vorbeuge im Flow mit 4 Bewegungen

- **Einatmen:** Blitz, die Arme nach oben strecken
- **Ausatmen:** Hände auf die Ellbogen ablegen
- **Einatmen:** Hände hinter dem Rücken verschränken
- **Ausatmen:** Vorbeuge, Arme nach oben strecken

**Flow 3:** Hohe Hocke in Grätsche: Fahrstuhlarme die auf- und zugehen, danach Seitdehnung über rechtes Bein und linkes Bein



3x Berg- tiefe Hocke im Wechsel (einatmend Berg, ausatmend tiefe Hocke)

**Tiefe Hocke** Nach rechts und links im Wechsel öffnen, eine Hand am Boden, die andere Hand Richtung Decke strecken

**Balance:** Leg Lift (1 Knie zur Brust ziehen) - auch mit Baby auf dem Arm oder der Hüfte möglich, dann einfach das Bein anheben, ohne es mit beiden Händen zu umfassen, Seitenwechsel

Ohne Baby: Bein gebeugt nach vorne anheben und mit beiden Händen umfassen, dann mit der rechten Hand das Knie greifen, die andere Hand an die Hüfte und das Knie zur Seite öffnen, dann Seitenwechsel

**Für die Babys:**

Große Uhren machen tick, tack, den Spruch gemeinsam sagen, das Baby dazu im Schalengriff halten, 2-3 x wiederholen

Kinderlied: „Auf der grünen Wiese steht ein Karussell“

Zuerst: Den Mamas den Fliegergriff zum Halten der Babys zeigen.

Lied anmachen, wer möchte singt mit. Währenddessen gehen alle Mamas mit den Babys auf dem Arm im Fliegergriff im Raum umher. Immer wenn sich zwei Babys begegnen, können sie aufeinander zufliegen und sich anschauen. Die Mamas können im Kreis laufen, dabei auch mal die Richtung wechseln oder einfach kreuz und quer im ganzen Yogaraum spazieren.

*Über den 4-Füßlerstand zum Boden kommen*

#### **4-Füßler über dem Baby**

- Glückliche Kuh – Katze, wie ein glücklicher Hund mit dem Becken hin- und herwackeln und die Katze-Kuh-Bewegung dabei machen
  - Kind – Nachspüren mit den Fingern das Baby berühren
  - Seitstütz auf der rechten und linken Seite, danach im Kind nachspüren
  - Herabschauender Hund: Auf der Stelle laufen, die Beine im Wechsel beugen und strecken, dem Baby zulächeln
  - Hüftbeugerstretch re / li (tiefer Ausfallschritt mit Knie auf dem Boden abgesetzt)
  - Danach jeweils das vordere Bein strecken und über das Bein dehnen, halten re / li
- Auch dynamisch möglich:
- **Einatmen:** Hüftbeugerstretch,

- **Ausatmen:** Vorderes Bein strecken
- Im Sitz:** hinter Baby sitzen
- Schenkelgang
  - 1-beinige Vorbeuge, das Baby liegt vor dir oder neben dir
  - Drehsitz, 1 Bein gestreckt, 1 Bein angewinkelt über das andere gestellt, dann Seitenwechsel für die 1-beinige Vorbeuge und den Drehsitz
  - Seitliches Boot re/ li jeweils 3-5 Atemzüge halten
  - Schmetterling
    - **Einatmen:** Die Hände hinter dem Körper absetzen, Oberkörper lang
    - **Ausatmen:** Vorbeuge, Rücken rund
  - **Tiefe Bauchatmung:** Im Sitzen oder Stehen die Hände auf deinen Bauch legen und tief in deinen Bauchraum ein- und ausatmen. Spüre, wie sich beim Ein- und Ausatmen deine Bauchdecke hebt und wieder senkt.
  - **Hände aufs Herz mit Baby**

Dein Baby liegt vor dir in der Rückenlage und du nimmst Blickkontakt auf. Reibe nun deine Hände fest aufeinander, sodass sie ganz warm werden und energetisch aufgeladen. Lege langsam beide Hände vollständig auf der Brust deines Kindes ab. Stelle dir vor, dass über deine Hände Energie zu deinem Baby fließt. Spüre dabei die Wärme und Energie, die von deinen Händen ausgeht. Du kannst unter deinen Händen auch den Herzschlag und die Atembewegung deines Kindes spüren. Streiche von der Mitte nach außen liebevoll dein Baby aus.

Dein Baby lernt bei dieser Übung, seine eigene Atembewegung bewusster wahrzunehmen und genießt dabei die Berührung und Wärme seiner Mama. Sei dankbar für die besondere Verbindung zwischen euch.

*In die Rückenlage abrollen mit Baby auf den Knien*

### **Rückenlage:**

- Knie zur Brust heranziehen und nach rechts und links langsam schaukeln „Schaukel auf dem Meer“-Lied anmachen für Babys
- Seitliche Bauchmuskelübung rechts / links
- Beinsplit
- Beide Beine hoch in die Luft strecken, Hände unter dem Po, Füße kreisen
- Schmetterling im Liegen, die Hände auf dem Becken ablegen, in den Beckenraum atmen, tiefe, ruhige Atemzüge, den Beckenraum mehr und mehr entspannen,

das Baby kann dabei auf deinem Bauch oder in deinem Arm liegen.

#### 4. Shavasana: ca. 3-5 min.

Meditation vom Beginn der Stunde wiederholen:

Mit jeder Einatmung denkst du „Ja zu meinem Leben“, mit jeder Ausatmung „Danke für mein Leben“.

- Ein: „Ja zu meinem Leben“
- Aus: „Danke für mein Leben“

Nach ein paar Atemzügen kannst du das Mantra abkürzen und bei jedem Einatmen JA und bei jedem Ausatmen DANKE in Gedanken sprechen.

- Ein: „JA“
- Aus: „DANKE“

Nimm noch einen tiefen Atemzug für dich und einen tiefen Atemzug für dein Baby. Dann komme in deinem ganz eigenen Tempo wieder hier an.

Richte dich nun auf in einen Fersensitz oder Schneidersitz. Atme noch einmal vollständig ein und aus.

Mit der nächsten Ausatmung singen wir 3 gemeinsames „OM“

Überlege dir zum Abschluss noch einmal drei Dinge in deinem Leben, für die du dankbar bist.

Das kannst du nun als Hausaufgabe auch jeden Tag morgens oder abends in deine tägliche Routine einbauen.

Namasté.

Abschiedslied gemeinsam singen:

*„Alle Leut, alle Leut, gehn jetzt nach Haus“*

#### 4.5 Stundenkonzept: Stabilität und Leichtigkeit

Gesprächsrunde zum Ankommen: Was fällt dir gerade leicht in deinem Alltag?

Ein Begrüßungslied anhören oder selbst singen

Sancalpa: „Ich lasse Leichtigkeit in mein Leben“ (3x wdh.)

### 1. Einstimmung im Sitz mit Baby auf dem Schoß oder vor dir auf der Matte

**Die 3-Phasen-Atmung:** Lege die Hände zuerst auf deinen Bauch ab, danach seitlich auf die Flanken und zum Schluss auf dem Brustkorb, sodass die Finger dein Schlüsselbein berühren. Atme in die drei verschiedenen Atemräume Bauch, Flanken und Brustkorb nacheinander für jeweils 3 Atemzüge oder mehr hinein.

### 2. Erwärmung im Vierfüßlerstand

- Kuh – Katze, dynamisch mit der Ein- und Ausatmung im Wechsel, mit Beckenbodenspannung im Katzenbuckel
- Nachspüren im Kind, Knie weit geöffnet, Arme weit nach vorne gestreckt
- Arm nach oben öffnen und Seitdehnung re / li dynamisch 5x
- Tiger re / li jeweils 5 x dynamisch
  - **Einatmen:** strecken
  - **Ausatmen:** Knie und Ellbogen unter dir zusammenbringen
- Nachspüren im Kind für 5 Atemzüge
- Noch einmal Tiger re / li jeweils 5 x Atemzüge halten, Bauch und Beckenboden aktiv
- Nachspüren im herabschauenden Hund für 5 Atemzüge
- Seitstütz re / li jeweils für 5 Atemzüge halten, dazwischen Kind zum Nachspüren
- Langsam vom Kind in den Sitz aufrollen

### 3. Hauptteil:

#### Im Sitz: (Fersensitz oder Schneidersitz vor Baby)

- Kamelritt, mit der Einatmung schiebt das Brustbein nach vorne, mit der Ausatmung runder Rücken zurück, Beckenboden aktiv, mehrmals hintereinander
- Brustöffnung, die Hände hinter dem Rücken verschränken, Arme sind gestreckt
- Vorbeuge aus Schneidersitz, die Hände überkreuz auf die Knie ablegen, Kopf und Schultern lockern über dem Baby

- Für den Nacken:
  - re / li Dehnung, einatmend den rechten Arm nach oben strecken, die Hand an die Seite vom Kopf legen und das rechte Ohr Richtung rechte Schulter dehnen, dann Seitenwechsel
  - nach vorne dehnen, Hände hinter dem Kopf verschränkt, Ellbogen zeigen nach vorne, Kinn Richtung Brust ziehen
- Ausfallschritt tief re / li (evtl. mit Decke unter Knie), jeweils 5 Atemzüge halten, die Hände auf dem Oberschenkel oder auf dem Boden auf der Innenseite neben dem Fuß absetzen, hin- und her bewegen wie ein Katzentritt
- Aufrichten vom Ausfallschritt in den Stand
- 2-4 x Sonnengruß

### **Aus dem Stand:**

Den Oberkörper und die Arme schlenkern und „Was solls, So what“ denken. Solange locker bewegen, bis du das Gefühl hast, dass Leichtigkeit in deinem Körper entsteht

**Flow 1:** Krieger 1 – Krieger 2 – Sonnenkrieger – Dreieck

Krieger 1: Arme in ein U angewinkelt auf Schulterhöhe nach oben heben

- **Einatmen:** Arme öffnen
- **Ausatmen:** Arme wieder schließen vor dem Gesicht

*Wirkungen:* Stärkt Bein- und Gesäßmuskeln, stärkt die innere Kraft und Durchhaltevermögen, für mehr Stabilität

Krieger 2, Blick über die vordere Hand, Steißbein strebt zum Boden, Arme wie Flügel in die Waagerechte ausbreiten, spüre die Stabilität in deinen Beinen, spann den Beckenboden an (zieh Schambein und Steißbein zueinander)

**Flow 2:** Herabschauender Hund- dreibeiniger Hund (rechtes Bein nach oben Richtung Decke ) – re Knie zum Ellbogen nach vorne ziehen und 3 AZ halten- Seitenwechsel

3x Berg (einatmend) und tiefe Hocke (ausatmend) dynamisch im Wechsel

Kleine **Windräder** verteilen, diese eine Runde pusten vor dem Baby. Als Pranayama-Übung versuchen, die Ausatmung zu verlängern und so lange wie möglich 5-10x auszuatmen. Danach die Windräder wieder einsammeln. Schau wie leicht es geht, zu atmen

**Balance:** Adler

Erst die Arme, dann die Beine getrennt üben, danach beides zusammen:  
Adlerarme und Beine gleichzeitig, Fixpunkt zum Draufschaue für die Augen  
suchen, dann Seitenwechsel

*Wirkungen:* Gibt Stabilität, das Gleichgewicht wird verbessert

Freies Tanzen: Ein Lied anmachen und die Mamas tanzen mit ihren Babys im Raum

Kinderlied: „Auf der grünen Wiese steht ein Karussell“

Lied anmachen, wer möchte singt mit. Währenddessen gehen alle Mamas mit den Babys auf dem Arm im Fliegergriff im Raum umher. Immer wenn sich zwei Babys begegnen, können sie aufeinander zufliegen und sich anschauen. Die Mamas können im Kreis laufen, dabei auch mal die Richtung wechseln oder einfach kreuz und quer im ganzen Yogaraum spazieren.

**Im Sitz:**

- Wechselatmung
- Herzöffnung aus Schneidersitz mit 3 Handpositionen (die Hände zeigen nach außen, hinten und vorne) die Hände hinter dem Körper absetzen, den Beckenboden anspannen und die Spannung halten, der Rücken ist aufrecht

*Variante:* Tisch mit 3 Handpositionen – ist für fortgeschrittene Yoginis geeignet

Zwischendurch zum Ausgleich eine Vorbeuge im Sitz machen

- Seitliches Boot, nach rechts und links, je 3 Atemzüge halten, das Baby liegt vor dir
- Schenkelgang, Matte vor und zurück mit Baby auf dem Schoß oder Arm möglich, 3x wdh.
- Lied: „Aram sam sam“ mit 3 Bewegungen für die Babys

**Die Golddusche**

Diese Übung ist ein ganzheitlicher Kontakt zu deinem Baby. Dazu kannst du dein Baby vor dich auf den Boden legen oder auf deinen Schoß. Zuerst baust du Blickkontakt auf. Dann reibst du deine Hände fest aufeinander, sodass sie ganz warm werden. Lege nun beide Hände um den Kopf deines Kindes und beginne liebevoll über den Körper bis nach unten zu den Zehen zu streichen. Du kannst dein Baby mit sanftem Druck 3-5x von oben beim Kopf begonnen nach unten zu den Füßen liebevoll ausstreichen.

Spüre die Leichtigkeit bei diesen liebevollen Momenten zwischen dir und deinem Baby.



*In die Seitlage kommen: Das Baby kann dabei neben dir liegen*

**Seitlage:** auf der rechten Seite starten, danach auf die linke Seite drehen

- 1-beiniges Happy Baby, tief in den Beckenraum ein- und ausatmen
- Halber Bogen, die Ferse Richtung Gesäß ziehen, den Fußspann greifen, Knie zeigt nach vorne
- 1 Bein nach oben in die Luft strecken: jeweils in 3 Etappen nach oben und in 3 Etappen wieder das Bein nach unten bewegen, Beckenboden aktiv

**Rückenlage:**

- Knie zur Brust ranziehen, langsam hin- und herschaukeln, dein Baby liegt dabei auf deinen Knien
- Lied dazu: „*Schaukeln, schaukeln*“
- Seitliche Bauchmuskelübung
- Beinsplit
- Happy Baby Pose: Becken weit öffnen und 5 Atemzüge lang halten

#### **4. Shavasana: ca. 3-5 min.** Entspannungsphase

Lege dich mit deinem Baby einen Moment hin zum Kuscheln und Entspannen (Diese Meditation ist wahlweise auch im Stehen, Sitzen oder beim Stillen möglich)

#### Kurze Mantra-Meditation mit den Worten „Ein“ und „Aus“

Denke dir „**Ein**“ beim Einatmen und „**Aus**“ beim Ausatmen. Atme tief in deinen Bauch hinein. Einatmen und Ausatmen. Achte darauf, wie sich dein Bauch bei jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Wiederhole bei jedem Atemzug „Ein“ und „Aus“.

Bewege dann langsam und sanft deinen Körper, wie es dir gut tut. Wenn du bereit bist, dann komme zurück und nach oben in einen aufrechten Sitz.

Schließe die Hände vor deinem Herzen ins Namaste. Reibe die Handflächen so lange aneinander bis ganz viel Wärme entsteht. Nun lege deine Hände über deine Augen und Stirn. Übertrage diese Wärme auf deine Augen. Entspanne dein ganzes Gesicht. Spüre nach. Genieße es deine Wärme und Energie zu spüren. Streiche nun langsam deine Stirn, Schläfen und Wangen aus und öffne dabei ganz langsam deine Augen.

Nun reibe noch einmal ganz fest die Handflächen aneinander und lege deine warmen Hände auf dein Baby. Verweile einen Moment und schicke deine Wärme zu deinem Baby.

Namasté. – Dazu die Grußgeste vor dem Herzen machen.

**Verabschiedung:**

3x ein „m“ tönen

Abschiedslied gemeinsam singen:

*„Alle Leut, alle Leut, gehn jetzt nach Haus“*



## 5. Business Tipps für Mama Baby Yogalehrer

Wenn du ein Yoga-Angebot für Mamas und Babys in deiner Region anbieten möchtest, wünschst du dir natürlich volle Kurse mit vielen Teilnehmerinnen. Daher habe ich einige hilfreiche Tipps zusammengestellt, damit du erfolgreich deine eigenen Mama-Baby-Yogakurse starten kannst.

### 5.1 Zielgruppe, Schüler und Raum finden

Wie sieht deine Wunsch-Schülerin aus, die du gerne im Mama-Baby-Yogakurs unterrichten möchtest? Beschreibe diese Person ganz genau mit Alter, Aussehen, Verhalten in der Yogastunde und Interessen. Wann hat deine Wunsch-Schülerin Zeit und was sind ihre Bedürfnisse?

Wenn du als Zielgruppe für deinen Kurs deine Wunsch-Schülerin sehr gut kennst, dann kannst du deinen Kurs noch besser bewerben. Denn so weißt du, für wen du deine Mama-Baby-Yogastunde anbietest, wann sie Zeit hat und welche Ansprache sie wünscht.

Du kannst dich nun täglich mit deiner „Wunsch-Schülerin“ verbinden, sie visualisieren und dir vorstellen, du hast super viel Spaß bei der gemeinsamen Mama-Baby-Yogastunde. Wenn du Texte für die Homepage, Facebook oder für Flyer schreibst, kannst du dir diese Person vorstellen und diese so gestalten, dass es deiner Wunsch-Schülerin auf Anhieb gefällt.

Wenn du ein eigenes Yogastudio hast, kannst du natürlich dort einen Mama-Baby-Yogakurs anbieten. Überlege dir auch hier, zu welcher Uhrzeit die Mamas und auch du selbst Zeit hast. Vormittags eignet sich die Zeit zwischen 9:00 und 13:00 Uhr. Nachmittags sind Kurse zwischen 14:00-16:30 Uhr gut möglich. Wenn die Mamas noch Geschwisterkinder neben dem Baby haben, können sie meist besser im Zeitraum zwischen 9:30-12:30 Uhr.

Du kannst sowohl in den Volkshochschulen vor Ort einen Mama-Baby-Yogakurs als auch in Hebammenpraxen anbieten. Frage in Yogastudios oder Fitnessstudios in deiner Nähe nach, ob sie Interesse an 1-2 Yogakursen für Mamas mit Baby haben. Wenn du viele Mamas hast, die bei dir Yoga machen möchten, empfehle ich dir zwei Kurse oder mehr anzubieten. Vielleicht auch einen Kurs vormittags und einen weiteren nachmittags. Oft möchten die Mamas nach einem 5-10-wöchigen Kurs weitermachen, wenn es ihnen gut gefällt. Dann kannst du einen zweiten Kurs für die Mamas mit älteren Babys anbieten und einen Kurs für neue Mamas mit Babys, die etwas jünger sind z.B. zwischen 2 und 4 Monate alt beim Kursstart.

## 5.2 Werbung & Social Media für deinen Kurs

Wenn du dich gerne im Netz bewegst, dann nutze YouTube, Facebook oder Instagram, um auf dein Yoga-Angebot aufmerksam zu machen. Bei Facebook und Instagram kannst du eine Anzeige schalten und so mit einem geringen Budget direkt neue Interessenten oder sogar gleich Anmeldungen generieren.

Wenn du Freude an Social Media hast, konzentriere dich am besten auf einen Kanal. Auf den beiden Kanälen Facebook und Instagram erreichst du viele Mamas und sie können dir auch direkt Nachrichten über den Messenger schreiben oder Kommentare unter deinen Posts. Du kannst Veranstaltungen erstellen, Infos, Tipps und Fotos von deinem Kursangebot posten sowie den Raum oder die Atmosphäre zeigen.

Noch eine größere Reichweite bekommst du, wenn du Videos oder Reels drehst und z.B. live auf einem der Kanäle gehst. Mit etwas Übung kann das „live“ gehen oder Video drehen richtig Spaß machen. Die Interessenten lernen dich und dein Wirken als Yogalehrerin so noch besser kennen.

Das Besondere bei Facebook und Instagram ist, dass dich die Interessenten direkt über den Messenger anschreiben können, dir Fragen stellen und sich auch direkt anmelden können. So hast du die Möglichkeit zu einer direkten Interaktion. Genau um diesen Austausch sollte es auch bei den Social Media Kanälen gehen. Daher schau regelmäßig rein, ob dir jemand geschrieben hast, damit du auch zeitnah antworten kannst.

Eine eigene Webseite ist deine Visitenkarte im Netz. Pflege diese mit deinen Terminen und Angeboten und aktualisiere sie regelmäßig.

Gerade in ländlichen Gegenden sind auch Flyer, Aushänge an viel besuchten Orten oder Plakate/Banner hilfreich. Auch eine Werbung auf deinem Auto wird von vielen gesehen und kann auf diese Weise neue Interessenten bringen.

Wenn du gerne Flyer, Visitenkarten oder Aushänge in deinem Ort z.B. bei Frauenärzten, Cafés, Hebammenpraxen oder bei Kitas, in Bioläden oder Kinderarzt-Praxen selbst auslegen bzw. aufhängen möchtest, dann kannst du zur Gestaltung mit Canva tolles Druckmaterial erstellen. Bei Canva findest du auch Vorlagen für alle möglichen Formate und Themen.

Zum Drucken gibt es inzwischen viele günstige Online-Druckereien, das sind Anbieter wie z.B. Print24, WirmachenDruck.de oder Flyeralarm. Dort kannst du zu günstigen Preisen deine Flyer und Werbematerial drucken lassen. Auf deinem Flyer könntest du z.B. die Wirkungen von Mama-Baby-Yoga auflisten, passende Bilder zeigen oder einfach dich und dein Angebot

möglichst mit schönen, professionellen Bildern vorstellen. Wichtig ist, dass du z.B. bei einer Flyer-Gestaltung alle W-Fragen beantwortest: also WER, WO, WANN, WAS und WARUM.

### 5.3 Den Preis für deinen Kurs finden

Üblich sind 10-18 Euro pro Mama-Baby Paar für 60-90 Minuten Yogakurs. Während die Preise in ländlichen Gegenden oft niedriger sind, kannst du in Städten auch 15-18 Euro pro Person nehmen für eine 60-90 Minuten Yogastunde. Wichtig ist, dass du dich wohl mit deinem Preis fühlst und es als Wertschätzung für deine Arbeit siehst.

Ich empfehle dir feste Kurse mit einer Laufzeit von 6-10 Wochen für dein Mama Baby Yoga Angebot anzubieten. Denn zum einen lernen sich die Teilnehmer so besser kennen und sie können von Woche zu Woche Kraft aufbauen und du kannst die Intensität der Übungen erhöhen. Zum anderen wird es von Stunde zu Stunde ruhiger, wenn die Babys sich an die Umgebung, die Stimme der Yogalehrerin und an die anderen Mamas mit Baby gewöhnt haben.

Zur Gruppengröße - Beantworte für dich die Fragen:

- Mit wie vielen Mamas mit Baby fühlst du dich wohl?
- Wie viele Mama-Baby-Paare passen maximal in deinen Yogaraum?

#### **Mein Tipp:**

Fange mit einer kleineren Gruppe an, z.B. mit 5-6 Mamas plus Baby. Dann lässt du die Gruppe nach und nach größer werden, indem du im laufenden oder im Folgekurs weitere Frauen aufnimmst.

Sobald du genügend Erfahrung gesammelt hast und dich sicherer fühlst, traust du dir sicherlich auch größere Gruppen mit 7-12 Teilnehmerinnen zu. Ich persönlich habe bisher maximal 12 Mamas mit Baby in einem Kurs zusammen unterrichtet. Das ist für mich aktuell die Gruppengröße, wo ich das Gefühl habe, dass ich gut auf alle eingehen kann und die Lautstärke noch gut im Griff habe. Je kleiner die Gruppe desto persönlicher, leiser und zu Beginn auch leichter ist es für dich als Yogalehrer.

Daher entscheide für dich, mit welchem Preis und welcher Gruppengröße du motiviert bist, dich wohlfühlst und Freude hast deine Mama-Baby-Yogakurse zu unterrichten.

## 6. Anhang

### 6.1 Yogaübungen für Mama-Baby-Yoga

#### 1. Ankommen im Schneidersitz



##### Wirkungen

Du kannst liebevoll die Beine von deinem Baby zu einem Schneidersitz zusammenbringen. So wird dein Baby beweglicher in den Beinen und Hüften.

#### 2. Fuß zur Hand des Babys



##### Wirkungen

Das Baby lernt seinen Körper kennen, die Koordination wird gestärkt.

##### Variante

Den Fuß und das Bein jeweils rechts und links zusammenbringen statt diagonal oder nur die Hände und nur die Füße zusammenbringen.

#### 3. Kreisen in der Grätsche



##### Wirkungen

Öffnet die Hüfte, bringt Beweglichkeit in den Rücken, wärmt den Oberkörper auf, dehnt die Beinrückseiten, lockert Schultern und Nacken

##### Varianten

Den Oberkörper aus dem Fersensitz oder Schneidersitz kreisen (Sufikreise) oder Seitdehnung in der Grätsche über das Bein rechts und links.



#### 4. Knie zur Brust



##### Wirkungen

Dehnung und Entspannung für den Rücken

##### Varianten

Von rechts nach links schaukeln, die Beine vor und zurückbewegen oder kreisen über den unteren Rücken in beide Richtungen. Das Baby dabei gut Festhalten am Oberkörper oder den Armen / Händen.

#### 5. Schulterbrücke



##### Wirkungen

Stärkt den Rücken, lindert Rückenschmerzen, aktiviert den Beckenboden

##### Varianten

Dynamisch mit der Atmung ausführen oder 3-5 Atemzüge in der Schulterbrücke halten. Ohne Baby: Die Arme nach hinten oben kreisen oder die Hände unter dem Gesäß verschränken und die Schulterblätter noch näher zueinander bringen, dabei in den Herzraum atmen.

#### 6. Beinsplit



##### Wirkungen

Stärkt und kräftigt den Rücken und die Oberkörper-Vorderseite, dehnt die Beinrückseite

Im Atem-Rhythmus:

**Ausatmen:** Lass dein linkes Bein nach unten bis kurz über dem Boden sinken

**Einatmen:** Hebe das linke Bein wieder nach oben an

Danach: Beinwechsel

## 7. Tiger



### Wirkungen

Stärkt den Rücken und den Oberkörper. Die diagonale Bewegung kräftigt die schräge Bauchmuskulatur

### Varianten

Nur die Arme oder nur die Beine anheben, dynamisch mit der Ein- und Ausatmung bewegen oder gestreckt halten

**Einatmen:** Strecke Arm und Bein auseinander

**Ausatmen:** Bringe Knie und Ellenbogen unter dir zusammen

## 8. Herabschauender Hund



### Wirkungen

Dehnt die Arme, Schultern sowie den Brustkorb, stärkt den Rücken, dehnt die Beinrückseite, kräftigt und dehnt den ganzen Körper

### Varianten

Beine beugen oder die Beine mattenweit öffnen, um mehr Länge im Rücken zu erzeugen, auf der Stelle walken wie beim Wassertreten

## 9. Seitstütz rechts / links



### Wirkungen

Dehnt Arme und Beine, aktiviert den Beckenboden, stärkt den Oberkörper, die schräge Bauchmuskulatur wird gestärkt.

### Varianten

Das gestreckte Bein am Boden lassen (ist einfacher mit der Balance) oder den Arm gestreckt nach oben zur Decke strecken statt nach vorne am Kopf vorbei

## 10. Sphinx



### Wirkungen

Stärkt den Beckenboden, für eine schmale Taille, Rückbeuge für den Rücken, steigert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Eine schöne Herzöffnung, sie stärkt die Bauch-, Brust- und Schultermuskulatur, entlastet die Schultern.

**Einatmen:** Hebe das Brustbein an

**Ausatmen:** Zieh den Bauchnabel nach innen, aktiviere den Beckenboden und hebe dein Becken leicht nach oben an.

## 11. Heuschrecke



### Wirkungen

Kräftigt und stärkt die Rückenmuskulatur, stärkt die Beinmuskulatur, mobilisiert die Schultern, öffnet den Brustkorb, gibt innere Kraft

### Varianten

Nur die Arme oder nur die Beine jeweils anheben, oder die Arme parallel nach vorne gestreckt anheben, auch mit Holzhacker-Bewegung der Arme möglich

## 12. Windmühle aus Grätsche



### Wirkungen

Entspannt den Rücken, mobilisiert die Wirbelsäule und die Hüftgelenke, kann Verspannungen im oberen Rücken lösen, dehnt die Beinrückseite, Gesäßmuskulatur und Rückenmuskulatur, verbessert die Rotationsfähigkeit der Brustwirbelsäule.

**Hilfsmittel:** Wenn der Arm nicht so lang ist, die Hand auf einen Yoga-Block absetzen oder auf die Fingerspitzen kommen

### 13. Schenkelgang aus dem Stabsitz



#### Wirkungen

Kräftigt Beine, Beckenboden und den Oberkörper, aktiviert gezielt den Beckenboden

#### Varianten

Bis zum Anfang der Yogamatte und wieder zurück 2-5x walken. Ohne Baby: Die Arme parallel auf Schulterhöhe nach vorne strecken und dabei eine Ziehbewegung oder Schiebbewegung mit den Händen machen

### 14. Tiefer Ausfallschritt



#### Wirkungen

Dehnt Oberschenkelvorderseiten und Leisten, kräftigt Beine und Rücken, weitet die Brust, vertieft den Atem, mobilisiert die Schultern

#### Varianten

Das Knie angehoben in der Luft, bei den Händen: auf die Fäuste kommen oder die Hände auf dem Oberschenkel absetzen.

### 15. Baum



#### Wirkungen

Innere und äußere Balance, besseres Gleichgewicht, stärkt die Ausdauer und Geduld, erhöht die Konzentrations- und Merkfähigkeit

#### Varianten

Den Fuß am Knöchel oder unterhalb oder oberhalb vom Knie absetzen. Ohne Baby: Die Arme ins Namaste vor das Herz oder die Arme geöffnet oder geschlossen nach oben strecken.



## 16. Krieger 1



### Wirkungen

Kräftigt und stärkt die Beine und den Rumpf

### Varianten

Ohne Baby: Die Arme parallel wie ein V nach oben strecken oder mit den Armen kreisen.

Oder: Die Hände hinter dem Rücken verschränken

Oder: Ein U mit den Armen formen und beim Einatmen die Arme öffnen, beim Ausatmen schließen

## 17. Blitz



### Wirkungen

Bauch-, Beine- und Po-Übung, kräftigt und stärkt die Muskeln.

### Varianten

Ohne Baby: Die Arme parallel nach oben strecken und eine Holzhacker-Bewegung machen oder die Hände vor dem Herz ins Namaste nehmen. Auch ein Twist des Oberkörpers nach rechts und links ist möglich (gedrehter Blitz).

## 18. Seitliches Boot



### Wirkungen

Aktiviert alle Beckenbodenschichten und die Bauchmuskulatur, stärkt den Oberkörper

### Varianten

Ohne Baby: Die Arme gestreckt diagonal in die entgegengesetzte Richtung von den Beinen strecken, nur die Beine anheben und die Arme hinter dir absetzen oder nur die Arme diagonal seitlich halten und die Beine am Boden lassen.

## 19. Seitliche Bauchmuskulatur-Übung



### Wirkungen

Zur Kräftigung und Stärkung der seitlichen Bauchmuskulatur, aktiviert die gesamte Bauchmuskulatur sowie den Beckenboden.

### Variante

Den gestreckten Arm seitlich gegen den Oberschenkel des angehobenen Beines drücken

## 20. Vorbeuge im Stabsitz



### Wirkungen

Entspannt den Rücken, dehnt die Beinrückseiten, entspannt den Kopf, die Schultern und die Nackenmuskulatur

### Variante

Ohne Baby: Die Füße greifen und tief vorbeugen und loslassen oder einbeinige Vorbeuge rechts und links.



## 6.2 Literaturliste

### **Pflichtlektüre**

- Mama & Baby Yoga. Zeit für dich und dein Kind (2018). Von Maria Eschstruth: ISBN 978-3-840-376-146

### **Mama Baby Yoga**

- Baby Yoga. Entspannende Übungen für Mutter und Kind (2004). Von Laura Staton und Sarah Perron: ISBN 3-453-86232-5
- MamaFitness (2004). Von Benita Cantieni: ISBN 3-7742-6478-3
- Yoga nach der Schwangerschaft (2018). Von Romana Lorenz-Zapf und Holger Zapf ISBN 978-3-424-15328-6
- Yoga für Mütter und Babys (2012). Von Francoise Barbira Freedman: ISBN 978-3-935407-31-1
- Werde Muttergöttin (2018). Von Hari Priya Kaur: ISBN 978-3-96443-416-6

### **Beckenbodentraining und Rückbildung**

- Beckenbodentraining im Rückbildungsgymnastikkurs (2012). Von Susanne Schwärzler: ISBN 978-3-8304-5482-2
- Beckenboden Training (2015). Von Irene Lang-Reeves und Dr. med. Thomas Villingner: ISBN 978-3-833-848568
- Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, Beweglicher Rücken (2018). Von Franziska Liesner: ISBN 978-3-432-10575-8
- Yoga für den Beckenboden (2012). Von Christiane Wolff und Gabriele Burkert: ISBN 978-3-8338-2053-3
- Rückbildung mit Tigerfeeling (2017). Von Benita Cantieni: ISBN 978-3-517-08878-5

### **Für Mamas und Kinder**

- Zehn kleine Krabbelfinger. Spiel und Spaß mit den Kleinsten (2006). Von Marianne Austermann und Gesa Wohlleben: ISBN 978-3-466-30570-4
- Das Baby Buch (2009). Von Margarita Klein, Bernhard Schön, Marion Stüwe: ISBN 978-3-407-85897-9

### **Meditationen & Chakren**

- Chakra Praxisbuch (2010). Von Kalashatra Govinda: ISBN 978-3-517-08511-1
- Das Chakra-Handbuch (2017). Von Shalila Sharamon und Bodo J. Baginski: ISBN 978-3-89385-038-9
- Mama werden, Mama sein (2017). Von Katrin Michel: ISBN 978-3-7431-9699-5
- Meditationen für Mamas. Wie Entspannung im Alltag gelingt – auch ohne Zeit und Ruhe (2020). Von Katrin Michel: ISBN 978-3-466-311323

## 6.3 Musikliste

### Allgemein als entspannte Hintergrundmusik

- „Comfort Zone“, „Chakra Suite“ oder andere Entspannungs-CDs von Steven Halpern
- „Follow the Sun“ von Joe Löhrmann
- „The heart of Reiki“ von Merlin´s Magic
- „Mantra Botschaft der Liebe“ von Deva Premal
- „Experience one“ von Green Elements
- Buddha Code Vol. 1, Vol. 2 oder Vol. 3 (diese Alben sind GEMA-frei)
- Für die Regenbogen-Meditation (vorher, nachher oder währenddessen): „Somewhere over the rainbow“ von Israel Kamakawiwo`ole
- Kinderlieder Alben von Wolfgang Hering & Bernd Meyerholz: „Klitzekleine Riesen“ und „Riesengroße Zwerge“
- „Der tolle Liederspaß für Kinder – Zehn Lieder zum Zuhören und Mitsingen“ von Phil, Ina & Die Kita-Kinder
- Spotify Playlists „Mama Baby Yoga Lieder“ von Stefanie Weyrauch zusammengestellt

### Lieder für die Kinder

- „Zeigt her eure Füße“ von Phil, Ina & Die Kita-Kinder
- „Aram sam sam“ von Wolfgang Hering & Bernd Meyerholz
- „Schaukeln auf dem Meer“ von Wolfgang Hering & Bernd Meyerholz
- „Auf der grünen Wiese“ von Wolfgang Hering & Bernd Meyerholz
- „Hallo, guten Morgen“ von Wolfgang Hering & Bernd Meyerholz

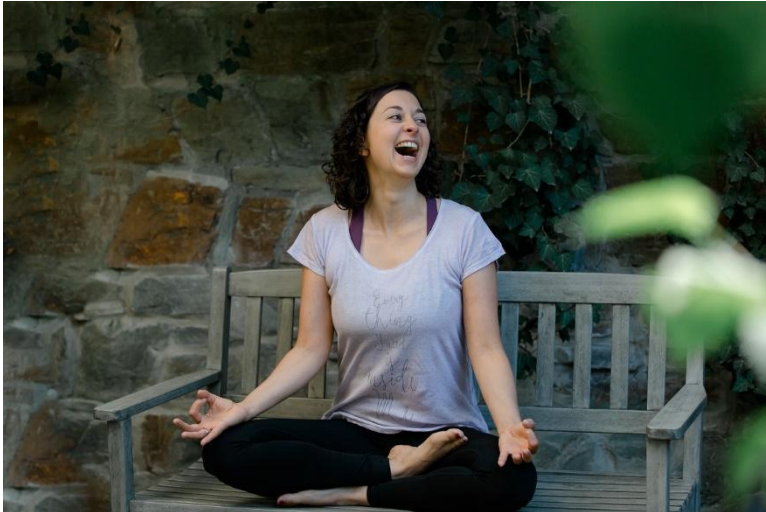
### Mantra-Lieder für Shavasana

- „Devi Prayer“ von Craig Pruess & Ananda Pruess
- „Ra Ma Da Sa“ von Snatam Kaur
- „Ong Namō“ von Snatam Kaur
- „Long time sun“ von Snatam Kaur
- „Take me in“ von Snatam Kaur
- „Guru Ram Das Lullaby“ von Snatam Kaur
- „Pootaa Maataa Kee Aasees“ von Snatam Kaur
- „Om namah shivaya“ oder „Lokah samastah“ von Deva Premal oder Janin Devi

Mit Koshi-Klangspiel „Erde“ im Raum umherlaufen während Shavasana

## 6.4 Impressum

© 2022 Stefanie Weyrauch, Ausbildungsleitung Yogastern Akademie®  
www.yogastern-akademie.de



Alle Rechte vorbehalten

**Konzeptidee und Texte:** Stefanie Weyrauch

**Layout und Lektorat:** Alexandra Riedel

**Bildnachweise:** Bilder von Stefanie Weyrauch & Baby © Silke Schuster

Bilder von Mama & Baby von Sandra © Marina Holland, Las  
Bellas Artes

Alle anderen Bilder von canva.com oder Shutterstock

Abbildungen aus Büchern wie gekennzeichnet im Text

### **Wichtiger Hinweis:**

Alle Ratschläge und Übungen aus der Mama Baby Yoga Fortbildung wurden von der Autorin sorgfältig geprüft und in der langjährigen Unterrichtspraxis erprobt. Es kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autorin ist ausgeschlossen.