

Stundenkonzept Mama & Baby Yoga

Thema: Kraft und Stabilität

Begrüßung:

- Kurze Begrüßung, Einleitung des Themas, kurze Anfangsmeditation zum ankommen gern mit Baby auf dem Arm oder vor der Mama liegend.

Einstimmung:

- Lied: Halli, Hallo wie schön, dass du da bist.

Erwärmung: (Das Baby liegt vor der Mama)

- Sufi Kreise im sitzen
- Katze/Kuh im Sitz (Schulterblätter zusammen ziehen/der Beckenboden zieht sich zusammen)
- Seitbeuge im Sitz
- Schulter und Nacken kreisen

Hauptteil:

- 4 Füßler Stand Katze/Kuh (Beckenboden anspannen und lösen) für die nächsten Übungen liegt das Baby vor der Mama
- Schultern auf dehnen und ablegen (Nadelöhr) auf beiden Seiten
- Herabschauender Hund hinter oder über dem Baby
- Sonnengruß Variante
- Krieger 1 (Beine strecken und beugen) evtl. mit gehobenen Armen oder Baby auf dem Arm (beide Seiten)
- Stuhl/Blitz halten und wieder aufrichten 3x evtl. mit Tuch an den Armen fürs Baby (Beckenboden anspannen: Block zwischen den Beinen, Zehen anheben)
- Krieger 2 (Beine strecken und beugen, Arme heben und senken oder Baby auf dem Arm) beide Seiten!
- Zurück in den Stand, Baby auf dem Arm, Lied: große Uhren machen tick tack
- Nach dem Lied in die Göttin Baby auf dem Arm oder unter/vor der Mama
- Von dort aus in die tiefe Hocke die Mama kommt runter zum Baby (Variante mit Block unter dem Po oder Decke unter den Versen) von da an liegt das Baby vor der Mama wenn möglich
- 4 Füßler Stand
- Bauchlage
- Rückenübung Holzhacker und Sphinx
- Bauchlage und dann ins Kind zurück
- Zum Sitz (Baby bleibt am Boden oder auf dem Arm)
- Beine öffnen zum halben Schmetterling, beide Seiten (Baby vor der Mama oder auf dem Arm)

Entspannung:

- Sitz Versen oder Schneidersitz Entspannung fürs Baby (Herz an Herz, Wange an Wange)
- Tiefe Bauchatmung für ein paar Atemzüge mit einbringen
- Rückenlage Schulterstand nochmal alles öffnen und weiten (Beckenboden aktivieren)
- Krokodil
- Kurze Endentspannung oder Abschlussmeditation

Verabschiedung:

- Zurück zum Sitzen, Lied: Alle Leute gehen jetzt nach Haus