

Mama- Balance

1. Begrüßung und Einführung des Themas:

- Begrüßungsritual: Lied (Halli hallo, wie schön, dass du da bist)
Schneidersitz oder im Stehen mit Baby auf dem Arm
- *Baby vor sich ablegen; Augen schließen im Schneidersitz*
„Heute begleitet uns das Thema „Mama-Balance“. Balance finden zwischen Dir selbst und der Rolle als Mama. Stell dir eine Waage vor. In der linken Waagschale bist du selbst, in der rechten deine neue Rolle als Mama. Wie sieht deine Waage aus? Wie fühlt sich deine innerliche Waage an? Wie ausgeglichen sind die Waagschalen? Zeig uns deine Waage (Linke Hand Ich selbst; Rechte Hand Rolle der Mama). Öffne nun deine Augen. (Wichtig: Keine Wertung! Man hat immer Möglichkeiten diese Waage auszugleichen)
Gesprächsrunde zu den gezeigten innerlichen Waagen

2. Einstimmung:

- Mantra/ Kurze Meditation: Denke dir beim Einatmen „Ich Sorge für mich“ und beim Ausatmen „Ich fülle meine Waagschale“. Atme tief in deinen Bauch hinein. Ein- und Ausatmen. Atme ein „Ich Sorge für mich“ und aus „Ich fülle meine Waagschale“. Achte darauf, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Wiederhole das Mantra bei jedem Ein- und Ausatmen.
Denke dir beim Einatmen „Ich bin ausgleichen“ und beim Ausatmen „Ich bin ganz entspannt“. Atme tief in deinen Bauch hinein. Ein- und Ausatmen. Atme ein „Ich bin ausgeglichen“ und aus „Ich bin ganz entspannt“. Wiederhole das Mantra auch wieder bei jedem Ein- und Ausatmen.
Bewege langsam und sanft deinen Körper, wie es dir guttut. Wenn du bereit bist, komme zurück und setze dich auf. Schließe deine Hände vor deinem Herzen im Namaste (vgl. S.36f.).

3. Erwärmung:

Im Schneidersitz (auf Beckenboden achten; anspannen/ entspannen):

- Körperstreckung: umgedrehte Räder über den Kopf und strecken; Arme seitlich nach oben nehmen und wieder nach unten (dabei tief - und ausatmen); mehrmals wiederholen
- Seitneigung: linker Arm über Kopf zur rechten Seite nehmen und dabei die linke Seite dehnen; kurz verweilen und dann andere Seite
- Schulter kreisen und lockern

Im Vierfüßlerstand (auf Beckenboden achten; anspannen/ entspannen):

- Katze-Kuh im Wechsel
- Tiger-Kind im Wechsel: „Findet eure innere Waage und Balance. Spüre nach innen und fülle deine Waagschale.“
- Kind: Beckenboden aktivieren (Baby dabei gerne berühren)
- Seitstütz/ Mini-Halbmond-Kind im Wechsel: „Findet eure innere Waage und Balance. Spüre nach innen und fülle deine Waagschale.“

Herabschauender Hund: wackeln mit Beinen („Findet eure innere Waage und Balance. Spüre nach innen und fülle deine Waagschale.“); mit Füßen vorlaufen in Vorbeuge und auslockern ausschütteln

Im Stand (auf Beckenboden achten; anspannen/ entspannen):

- Berg mit Jonglier-Tuch: Arme seitlich nach oben und unten nehmen → Tuch wandert dabei im Kreis (mit Baby spielen)

4. Hauptteil

2x Sonnengruß

Übungsfolge 1 im *Stehen*:

- Baby aufnehmen
- Baum (Standbein links): „Findet eure innere Waage und Balance. Spüre nach innen und fülle deine Waagschale.“
- Ausfallschritt (Linkes Bein vorne): „Findet eure innere Waage und Balance. Spüre nach innen und fülle deine Waagschale.“
- Krieger 2: „Findet eure innere Waage und Balance. Spüre nach innen und fülle deine Waagschale.“
- Baby ablegen
- Krieger 3: „Findet eure innere Waage und Balance. Spüre nach innen und fülle deine Waagschale.“
- Shavasana: „Spüre in dich hinein.“
- Dann alles auf anderer Seite

Herz an Herz (Kuschelzeit mit Baby)

Übungsfolge 2 im *Sitzen*:

- Seitliches Boot links (Baby aufnehmen): „Findet eure innere Waage und Balance. Spüre nach innen und fülle deine Waagschale.“
- Kutscherhaltung (Baby ablegen)
- Dann andere Seite (Baby aufnehmen): „Findet eure innere Waage und Balance. Spüre nach innen und fülle deine Waagschale.“
- Kutscherhaltung (Baby ablegen)

Übungsfolge 3 im *Sitzen*:

- Fersensitz
- Balance auf den Zehen/ Ballen in der Hocke: „Findet eure innere Waage und Balance. Spüre nach innen und fülle deine Waagschale.“
- Kind zur Entspannung
- Fersensitz aufrollen

Spruch „Kleiner Käfer“ mit Baby (je nach Notwendigkeit und Unruhe)

Übungsfolge 4 im *Sitzen*:

- Kreisen in der Grätsche
- Vorbeuge im Sitzen (sammeln, Blick zum Kind, Kind berühren; Lockerung von Schulter nacken)
- Schulterbrücke (dynamisch, auf Atmung achten, Beckenboden): „Findet eure innere Waage und Balance“
- Gehobene Beinhaltung
- Links und Rechtsdrehungen im Liegen mit den Beinen

5. Entspannung

- Shavasana (Koshi oder Entspannungslied): Kuschelzeit im Liegen mit Baby (auf der Brust oder neben sich)
- Golddusche: Lege dich auf den Rücken. Reibe deine Hände schnell aneinander, dass sie warm werden, und lege sie auf deine Augen. Reibe nochmal deine Hände. Wo spürst du deinen Körper heute? Lege deine warmen Hände auf diese Stelle. Richte dich über deine Lieblingsseite auf. Und reibe zum Abschluss noch einmal deine Hände aneinander. Gib deinem Baby damit eine Golddusche.

6. Verabschiedung

- Abschiedslied: „Alle Leut, alle Leut, gehen jetzt nach Haus“