

## Stundenkonzept: Me Time – Selbstfürsorge

### Einführung

- „Mama Zeit“ mit Baby ist sehr herausfordernd und kann auch anstrengend sein, scheue dich nicht dir auch Zeit für dich zu nehmen. Auch wenn es heißt Hilfe anzunehmen
- Du darfst dankbar für dich und deinen Körper sein
- Widme diese Stunde heute nur dir und deinem Körper

### *Meditation:*

- Schließe sanft die Augen
- Atme tief ein und durch den Mund wieder aus
- Atme Freude ein und Ärger aus, Atme Gelassenheit ein und Stress aus, Atme Vertrauen ein und Zweifel aus
- Dann lass den Atmen ganz natürlich fließen
- Spür jetzt einmal in dich hinein, spür wie es dir geht, wie sich dein Körper anfühlt, ob es vielleicht irgendwo zwickt oder sich eng anfühlt - nimm alles wahr, bewerte es nicht, alles darf sein
- Und jetzt leg beide Hände auf dein Herz, atme tief in dein Herz ein, lass ein warmes weiß-goldenes Licht in deinem Herzen entstehen, ein Licht der Liebe.
- Lass nun das Licht bei jeder Einatmung heller werden und mit jeder Ausatmung schickst du es durch deinen ganzen Körper -> einige Atemzüge
- Setz dir nun ein Sankalpa für die Stunde; einen schönen Vorsatz der Selbstliebe und Selbstfürsorge der heute gut für dich passt (Beispiele geben wie „Ich sorge gut für mich und meinen Körper“, „Ich liebe mich“, „Ich bin stolz auf mich“, „Ich nehme mich so an wie ich bin“, „Ich nehme mir Zeit für mich“, etc.)
- Padma Mudra – Mudra für Selbstliebe und mit dem Mudra 3x Sankalpa wiederholen
- Mudra behalten und langsam Augen öffnen

### Erwärmung in Easy Pose

#### *Wir gehen aus dem Mudra heraus in die Erwärmung*

- nehmen die Arme nach oben und über die Seite nach unten, Ellbogen nach hinten gezogen und Herzzentrum geöffnet -> mehrmals wiederholen
- Hände im Venusschloss hinter dem Rücken verschließen und Brustraum öffnen, EA- Arme leicht nach oben strecken
- Nacken durchbewegen, Nicken
- Hände auf die Schultern, Ellbogen kreisen
- Seitlich dehnen – eine Hand auf dem Boden andere Hand nach oben zur Seite
- Sufikreise

### Erwärmung Vierfüßlerstand

- Katze- Kuh (an den Katzenschwanz denken-BB mitnehmen)
- Tiger (bei Fortgeschrittenen – Ellbogen und Knie treffen sich in der Mitte)
- Im gestreckten Kind nachspüren, schauen wie es dir gerade geht, wie du dich fühlst
- Mini-Flow: Vierfüßler-Katze-Kind-Kuh-Katze
- Herabschauender Hund, Beinrückseiten langsam ausdehnen

### Hauptteil:

*Aus dem Hund in den Stand kommen (langsam Schritt für Schritt nach vorne steigen)*

- Sonnengruß (Anfänger und Fortgeschrittene)
- Krieger 2 (li. zurück) - Dreieck - breite Grätsche (halbe vorbeuge/ganze Vorbeuge-> dynamisch, BB)
- Beine eine Fußlänge näher zusammennehmen, Zehen nach außen gedreht, in die Knie gehen, Hände auf Knie legen → Kamelritt: Becken kippen vor und zurück, AA im runden Rücken
- mit angespanntem BB -> Arme öffnen und im runden Rücken umarme dich selbst
- Beine Hüftbreit zusammennehmen, in die Berghaltung, nimm die Hände auf dein Herzzentrum und spüre einen Moment bewusst nach
- Krieger 2 (rechts zurück), Dreieck, Grätsche (Wiederholung wie bei anderen Seite)
- stelle dich Hüftschmal auf deine Matte und gehe in den Blitz/Stuhl (BB)
- Nehme die Hände im Namaste vor der Brust zusammen und drehe dich nach links und nach rechts
- Vorbeuge, greife deinen Ellbogen, lasse los, löse deinen Nacken und schwinde, wenn du möchtest, locker von der einen auf die andere Seite
- In den Hund kommen, 2-3x Mal tief Atmen, 3-Beiniger Hund - rechtes Bein nach außen kreisen/ Hüfte öffnen, BB aktivieren - dann Bein wechseln
- Knie am Boden absetzen und in den Vierfüßlerstand kommen

### *Vierfüßlerstand*

- Ins Kind kommen mal nachspüren, wie geht es dir gerade?
- Komme zurück in den herabschauenden Hund, anschließend rechter Fuß nach vorne setzen in den tiefen Ausfallschritt (linkes Knie auf dem Boden), und komme von dort aus in den Schwan (wenn es für dich angenehm und möglich ist danach in die Taube), Hilfsmittel evtl: Blöcke oder Kissen individuell,

- Mit der EA länge finden mit dem AA Beckenboden aktivieren
- Langsam und vorsichtig lösen und wieder zurück ins Kind kommen, nachspüren
- Wieder in den Hund und Seite wechseln
- Abschließend im Kind nachspüren und dich bewusst wahrnehmen
- Langsam aufrichten in den Fersensitz und Beine über eine Seite nach vorne bringen in den langen Sitz

### *Im Sitzen*

- Komme in den langen Sitz (Stock) BB aktivieren
- Beuge dich aus dem Becken nach vorne, winkel deine Knie leicht an, greife mit den Händen unter deinen Oberschenkel durch und umfasse mit deinen Armen deine Oberschenkel, Ellbogen unter den Oberschenkel greifen, ziehe deinen Bauch Richtung Beine, EA länge finden, AA Beckenboden aktivieren - wenn möglich Knie langsam ausstrecken
- Wieder aufrichten, den rechten Fuß aufstellen und nah zum Gesäß bringen, linkes Bein bleibt gestreckt
- Komme in den Drehsitz und sei ganz bewusst bei dir und spüre die Nähe zu dir
- Danach Seite wechseln
- Lege dich im Anschluss auf den Rücken und tu was dir gut tut (Rücken rollen/ HappyBaby/ Beine in die Luft)

Schaue anschließend was du brauchst für Shavasana , (etwas trinken, Toilette, Decke etc) und lege dich auf deine Matte zur Entspannung

### **Shavasana**

- In Rückenlage: dein Kinn ist leicht angezogen deine Füße fallen entspannt nach außen, wenn du Schmerzen im unteren Rücken hast dann lege dir ein Kissen unter die Kniekehlen
- Schließe deine Augen sanft und liebevoll und entspanne deinen Kiefer
- Erlaube deinem Körper sich vollständig zu entspannen
- Lege deine Hände zuerst auf deinen Bauch, danach seitlich auf die Flanken und zum Schluss auf deinen Brustkorb
- Atme in drei verschiedene Atemräume Bauch, Flanken und Brust nacheinander für jeweils 3 Atemzüge
- Jetzt lege deine Hände, für die yogische Vollatmung auf Herzraum und Bauch und atme nacheinander tief und liebevoll in drei Atemräume ein- und wieder aus
- Vertiefe deine Atmung und nimm deine einzelnen Atemräume, sowie deinen langen und tiefen Atem, wahr
- Sei bei dieser Atmung bewusst bei dir und schenke dir diesen Moment der Aufmerksamkeit und Liebe

*„Lied: Bliss (I Am the Light of my Soul) von Sirgun Kaur, Sat Darshan Singh“*

Nimm jetzt ein paar tiefe Atemzüge und komme langsam wieder hier an. Strecke dich, gähne wenn du möchtest, und komme in die Katzenstreckung

Kreise nun deine Hand- und Fußgelenke und reibe deine Hand- und Fußflächen aneinander

Nimm ein oder beide Knie zur Brust und komme über die Seite in eine Sitzposition deiner Wahl.

Öffne noch einmal die Arme und schenk dir eine abschließende Umarmung, danke dir selbst für die wertvolle Zeit die du dir geschenkt hast und deinem Körper für seine Kraft und dafür was er dir alles täglich ermöglicht.

Nimm die Hände für den Abschiedsgruß vor deinem Herzen zusammen.

Verabschiedung **Namaste**