

# Öffne dein Herz

**VORBEREITUNG Postnatal Yoga 60-75 Minuten kann bei Bedarf verlängert oder verkürzt werden**

<p><b>Einstimmung im Sitz mit oder ohne Kissen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hand aufs Herz – Aufmerksamkeit nach Innen – Herzschlag spüren</li> <li>• Den Moment wahrnehmen, wahrnehmen was ist</li> <li>• Bewusst in Herzraum atmen</li> <li>• Sancelpa: „Ich spüre Liebe und Verbundenheit mit meinem Körper“</li> </ul>	
<p><b>Erwärmung im Sitz</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schulterübung</b> Hände auf Schultern und kreisen</li> <li>• <b>Sufikreise</b></li> <li>• <b>Schmetterlingssitz</b> - Eigenumarmung - Arme seitlich öffnen (gerader Rücken) dann runder Rücken und selbst umarmen – mit BB aktivieren</li> <li>• Hände hinter Kopf re/li <b>Seitdehnung</b></li> <li>• <b>Nachspüren: eine Hand auf Herz, eine auf Bauch und mit UUUUU BB spüren</b></li> </ul>	
<p><b>Übungsphase</b></p>	<p><b>Vierfüßler</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kuh-Katze mit BB aktiv</b></li> <li>• <b>Nachspüren im Kind über herabschauender Hund in den Stand</b></li> <li>• <b>2-3x Sonnengrüße (einmal leichte Variante und Variante mit Brett)</b></li> </ul> <p><b>Im Stand</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nachspüren mit Padma Mudra</b></li> <li>• <b>Padma Mudra rauf und runter</b></li> <li>• <b>Becken kippen und kreisen</b></li> <li>• <b>Rückbeuge</b> mit Händen in Hüfte – 2-3 Atemzüge halten, in den Herzraum atmen, nachspüren und wiederholen</li> </ul> <p><b>Flow</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Krieger 1</b> – Hände hinter Rücken Rüberleiter – <b>Herzraum öffnen</b></li> <li>• <b>Krieger 2</b> – Handflächen drehen – Schultern tief</li> <li>• <b>seitlicher Winkel</b> – Variation je nach Können</li> </ul> <p><b>Balance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Krieger 3</b></li> <li>• Arme hinter den Rücken</li> <li>• Bein ganz leicht, oder bis in Standwaage anheben</li> <li>• Oberkörper ausschwingen und Wechsel</li> </ul> <p><b>Übergang in den Vierfüßler mit halben Sonnengruß</b></p>	

	<p><b><i>Im Vierfüßler</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gestrecktes Kind</b></li> <li>• <b>Kind nachspüren und BB bewusst ansteuern</b> (ev mit Händen an den Sitzbeinhöckern)</li> <li>• <b>Fersensitz: Hände an Füße leichte Kamelvariation, bewusst in Herzraum atmen– BB aktiv</b></li> <li>• <b>Beine aufstellen – Knie umarmen, rund werden, nachspüren</b></li> <li>• <b>Seitliches Boot</b></li> <li>• <b>Diagonales Boot</b> – wenn zu schwer dann seitliches Boot</li> <li>• Über die Seite in Rückenlage kommen</li> </ul> <p><b><i>Im Liegen</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beckenschaukel mit BB ansteuern</li> <li>• kleines Päckchen -Rücken ausmassieren</li> <li>• Krokodil mit angewinkelten Armen</li> <li>• Beine in die Luft mit Venenpumpe (Minikerze)</li> <li>• Nochmal lang strecken – alles anspannen – bewusst halten und loslassen</li> </ul>	
<p><b>Entspannungsphase</b> <b>Abschiedsritual</b></p>	<p>Herzchakra-Meditation Buch S. 57</p> <p>Hände warm reiben und auf dein Herz legen</p>	<p>Decke</p>