

# POSTNATAL 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 Postnatal Yoga	1
1.1 Körperliche Entwicklung bei der Rückbildung	2
1.2 Die drei Schichten des Beckenbodens	3
1.3 Rektusdiastase	6
1.4 Selfcare: Selbstfürsorge für Mamas	10
1.5 Hilfsmittel beim Postnatal Yoga	10
2. Aufbau einer Postnatal Yogastunde	12
2.1 Elemente einer Yogastunde	12
2.2 Begrüßungsrunde bei einem festen Yogakurs	13
2.3 Mudren für Mamas	14
2.4 Erwärmungen	20
3. Hauptteil der Yogastunde	22
3.1 Sonnengruß mit Variation	22
3.2 Yogaübungen zur Rückbildung	24
3.3 Beckenbodenübungen	31
3.4 Entspannungstechniken für Mamas	36
4. Stundenkonzepte für Postnatal Yoga	41
4.1 Stundenkonzept: Körpergefühl stärken	41
4.2 Stundenkonzept: Starker Rücken	46
4.3 Stundenkonzept: Entspannte Schultern	51
4.4 Stundenkonzept: Selbstliebe	56
4.5 Stundenkonzept: Loslassen	60
4.6 Stundenkonzept: Innere Kraft	64
5. Business Tipps für Postnatal 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 Literaturliste	71
6.2 Musikliste	73
6.3 Impressum	75

## 1. Die Besonderheiten beim Postnatal Yoga

Der Körper einer Frau ist durch die Phasen der Schwangerschaft, Geburt, Rückbildung und Stillzeit enormen Veränderungen und Belastungen ausgesetzt.

Insbesondere der Beckenboden und die Bauchmuskulatur werden durch Schwangerschaft und die Geburt des Kindes stark beansprucht. Durch den weichen Beckenboden und die überdehnten, auseinander gewichenen Bauchmuskeln, fühlen sich viele Frauen in der Rückbildungsphase noch sehr instabil. Außerdem zerren häufig die hormonellen Veränderungen und mangelnder Schlaf zusätzlich an den Nerven, so dass das eigene Körpergefühl in der ersten Zeit des Mutterseins oft recht negativ empfunden wird.

Außerdem sind viele Frauen überrascht, wenn sie erfahren, dass ihr Körper nach neun Monaten Schwangerschaft, etwa die gleiche Zeit für den Rückweg benötigen wird. Im Volksmund sagt man 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 Körper fühlt. Yoga hilft den Mamas dabei, dass sie sich wohl in ihrem Körper fühlen, stärkt ihr Selbstbewusstsein und auch die Akzeptanz für den durch Schwangerschaft und Geburt veränderten Körper.

Nun stellt die junge Mutter von Natur aus das Wohl ihres Kindes allem anderen voran. Es erfordert viel Unterstützung und Ermutigung, damit sie ihrer eigenen Gesundheit und ihrem Wohlempfinden einen angemessenen Stellenwert zuschreibt und entsprechend für sich sorgt. Dass sie lernt (Frei)-Räume für sich zu schaffen, in denen sie neue Kraft schöpfen kann und Entspannung findet.

Eine regelmäßige und angemessene Yogapraxis in der Zeit der Rückbildung und darüber hinaus, kann die Frau hierbei wunderbar unterstützen. Im Yoga lernt sie in sich hineinzuspüren und kann innere Balance und Selbstakzeptanz finden.

Abgestimmt auf die Bedürfnisse in der Rückbildungsphase ist eine Kombination aus Körperübungen, Atmung, Meditation und Entspannung die Zauberformel für eine stabile Mitte, das innere Gleichgewicht und einen gesunden Geist. Beim Postnatal Yoga stehen die Rückbildung und Stärkung des Körpers für die Frauen im Fokus. Die Yogastunden können bewusst dynamischer und aktiver gestaltet. Wenn die Frauen gestresst sind oder energielos, können auch Momente der Ruhe und Entspannung in die Yogastunden eingebaut werden wie z.B. Atemübungen oder Meditationen. Denn der Atem kann solch ein wertvolles Werkzeug für Mütter sein, um gerade mit stressigen Situationen besser umzugehen.

Im Postnatal Yoga kann sich die junge Mutter mehr und mehr in Selbstfürsorge üben, so dass sie die nötige Kraft und Ausgeglichenheit hat, um ihrer Mutterrolle gerecht zu werden, ohne sich dabei selbst zu vergessen!

Meist besuchen die Frauen einen 8-12-wöchigen Rückbildungskurs bei einer Hebamme oder Physiotherapeutin. Doch die Rückbildung ist in diesen 2-3 Monaten noch nicht vollständig abgeschlossen. Daher kann ein Postnatal Yogakurs im Anschluss oder auch statt einem Rückbildungskurs dabei helfen, die stark beanspruchte Muskulatur noch weiter aufzubauen, den Beckenboden zu stärken und auch weiter an der Rumpf- und Bauchmuskulatur zu arbeiten.

### 1.1 Körperliche Entwicklung bei der Rückbildung

Der ganze Körper wurde während 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 kräftezehrend sein. Auch die Aufmerksamkeit und das Sorgen, Füttern, Tragen, Trösten und Wickeln des Babys rund um die Uhr nimmt die Mama stark in Anspruch. Das kann auch zu einem erhöhten Stresslevel oder Energielosigkeit der Mamas führen. Yoga, Atmung und Meditation hilft den Mamas in dieser turbulenten Zeit wieder bei sich anzukommen und neue Kraft zu tanken.

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

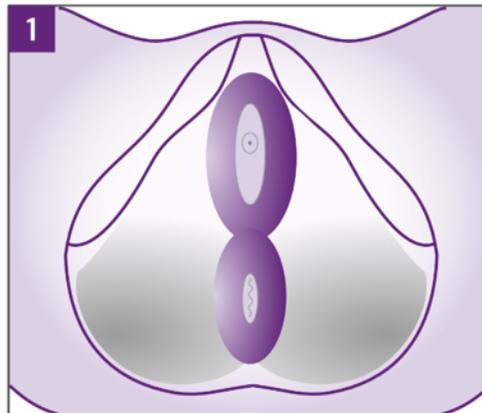
Der Beckenboden wurde durch die Geburt geschwächt und muss daher während der Rückbildung konsequent gestärkt werden. Auch nach einer Kaiserschnitt-Geburt ist die Stärkung des Beckenbodens einer Frau wichtig, denn während der Schwangerschaft wurde durch das Wachstum des Babys im Bauch und das zusätzliche Gewicht der Beckenboden stark gefordert. Das Tragen und Stillen des Babys kann zu weiteren Verspannungen und Kompressionen in der Wirbelsäule führen. Auch die Muskulatur rund um Schulter- und Nackenbereich sind dadurch oft bei Mamas im 1. Babyjahr sehr verspannt. Manchmal haben die Frauen auch muskuläre Dysbalancen zwischen der rechten und linken Seite, wenn das Baby z.B. überwiegend auf einer Lieblingsseite getragen wird.

Während der Rückbildung sollte daher die Muskulatur des Beckenbodens, des Rückens und Rumpfes gestärkt werden ebenso wie die Verspannungen in Rücken, Nacken und Schultern gelöst werden. Gleichzeitig sorgt die Entspannungsphase „Shavasana“ am Ende der Yogastunde für Stressabbau und Entspannung bei den oft übermüdeten Mamas.

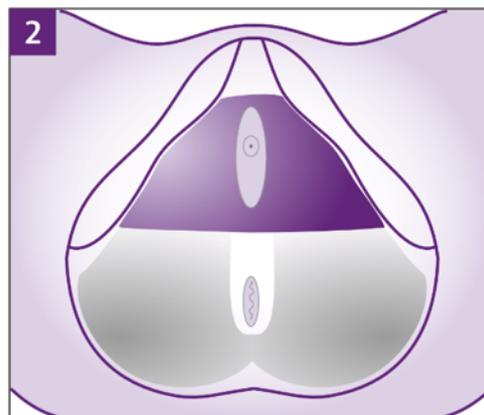
## 1.2 Die drei Schichten des Beckenbodens

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

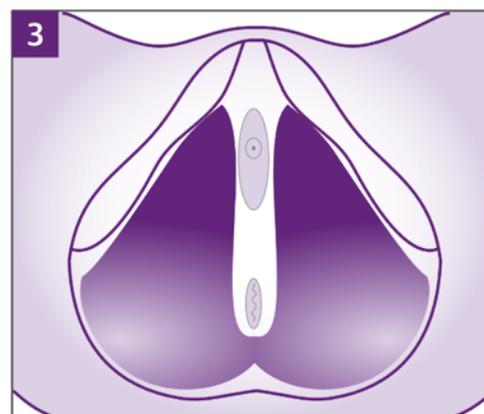
### Die 3 Muskelschichten des Beckenbodens



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**

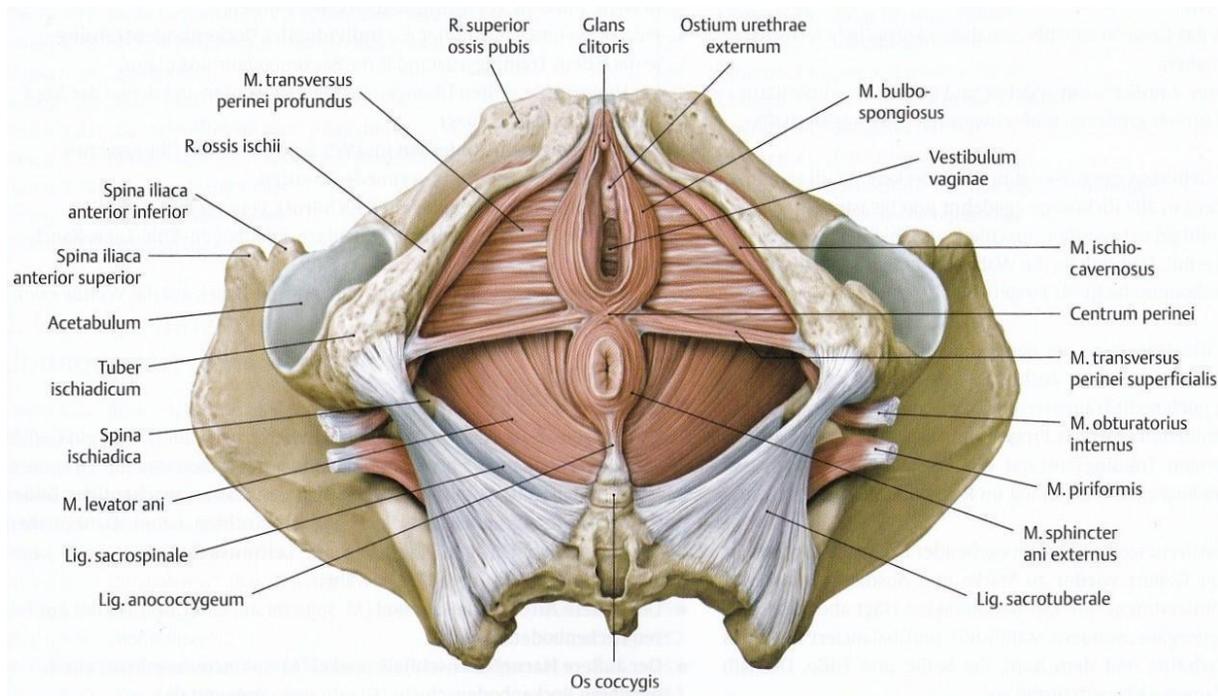
Die dritte, innerste Schicht des Beckenbodens hat eine wichtige Haltefunktion, denn in ihr ruhen die Organe und die Blase. Sie ist auch für die Aufrichtung des Beckens und die korrekte Position der Wirbelsäule verantwortlich. Dieser innerste Haltemuskel erstreckt sich fächerartig vom Kreuzbein zu den seitlichen Beckenknochenrändern, zu den Sitzbeinhöckern, zur Gelenkspanne 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 übereinanderliegenden Beckenbodenschichten deutlich zu sehen und auch die Formen von einer Acht, eines Dreiecks und eines Fächers, zu erkennen. Der Damm ist eine Schlüsselstelle des Beckenbodens, denn hier ist die Verbindung aller Muskeln und Faszien. Daher ist der Damm eine Sammelstelle der Beckenboden-Kraft.

Wichtig ist, dass die Frauen ihre drei Beckenbodenschichten beim Postnatal Yoga kennenlernen, diese spüren und ansteuern können. Das Anspannen und Entspannen der einzelnen Beckenbodenschichten kann dabei in jeder Yogastunde gezielt geübt werden. 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 auch, dass sie zu Hause regelmäßig ihren Beckenboden trainieren und den Beckenboden auch bei Alltagsaufgaben aktivieren z.B. beim Halten von ihrem Baby. 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:

	Äußere Beckenbodenschicht	Mittlere Beckenbodenschicht	Innere Beckenbodenschicht
<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

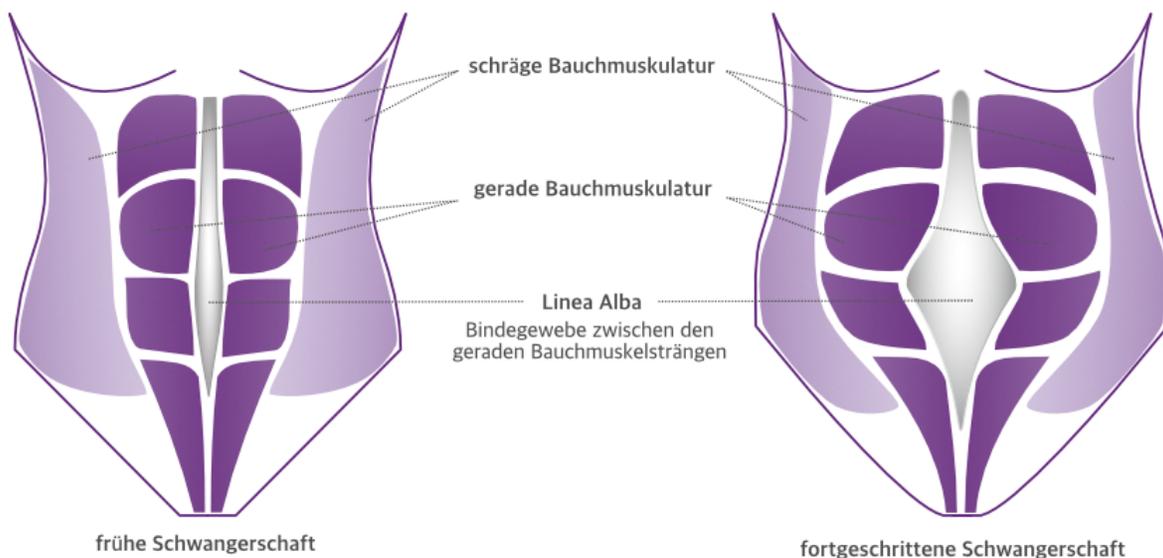
### 1.3 Rektusdiastase

Als Rektusdiastase wird der Spalt zwischen den Bauchmuskeln bezeichnet. Wenn sich dieser Spalt nicht mehr vollständig schließt und mehr als 2 cm breit geöffnet ist, dann wird dieser Spalt Rektusdiastase genannt.

Diese sollte bei den Übungsreihen beim Postnatal Yoga berücksichtigt werden. Denn während der Schwangerschaft hat sich die Bauchmuskulatur geöffnet, um Platz für das Baby im Bauch zu schaffen. Während der Schwangerschaft verändert sich die Bauchmuskulatur, das Gewebe wird durch die Hormone weich und die Faszien und Muskeln werden gedehnt. Die gerade Bauchmuskulatur wurde in dieser Zeit zur Seite gedrückt bzw. gedehnt – wie auf folgendem Bild gut zu sehen ist.

- Auf dem linken Bild der Abbildung siehst du die beiden geraden Bauchmuskelstränge vor der Schwangerschaft. Die beiden Muskelstränge sind oben an den Rippen und unten am Schambein aufgehängt. Die sogenannte Linea Alba ist eine Art Bindegewebsstreifen, der die beiden Muskelstränge trennt.
- In der Abbildung in der Mitte ist der Bauch einer Schwangeren zu sehen und wie sich die beiden geraden Bauchmuskelstränge nach außen geöffnet haben. Die Linea Alba hat sich nun zu einem Spalt geöffnet, der bis zu 3-4 cm breit sein kann.

## Rektusdiastase in der Schwangerschaft



Im Laufe der Rückbildungszeit schließt sich dieser Spalt in der Regel wieder von allein und mit Unterstützung von Rückbildungsübungen, Beckenboden Training oder Postnatal Yoga. Bei vielen Mamas ist die Rektusdiastase 2-3 Monate nach der Geburt noch nicht ganz geschlossen. Doch nach ca. 5-9 Monaten nach der Entbindung ist der Bauchspalt bei den Frauen oft nur noch ca. 1-2 Finger breit. Als normaler Abstand zwischen den Bauchmuskeln gilt übrigens 1 bis 2 Finger breit.

Wenn eine Teilnehmerin unsicher ist, verweise sie am besten an ihre Hebamme oder Frauenarzt, ob sie die Rektusdiastase bei ihr ertasten können. Beide können sowohl nähere Auskunft geben als auch einen Befund erstellen.

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 zu tasten.

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 für die Yogalehrerin:**

- Die Teilnehmerin legt sich in die Rückenlage und stellt beide Beine hüftweit geöffnet auf. Sie verschränkt die Hände hinter dem Kopf.
- Die Yogalehrerin setzt oder kniet sich neben die Teilnehmerin und legt 2 Finger in die Mitte des Bauches ungefähr 1-2 cm oberhalb des Bauchnabels.
- Nun nimmt die Teilnehmerin die Ellbogen nach oben und hebt den Oberkörper an wie bei einem Sit-up.
- Die Yogalehrerin kann nun gut tasten, ob die Rektusdiastase schon geschlossen ist oder noch 1-2 Fingerbreit oder weiter geöffnet ist.



### **Anleitung zum Tasten der Rektusdiastase für die Teilnehmerin:**

- 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 vollkommen geschlossen. Manchmal ist die Spalte um den Bauchnabel herum noch etwas größer oder schließt sich dort erst später. Du kannst den Teilnehmerinnen anbieten, dass sie selbst tasten, dass du bei ihnen tastest oder dass sie ihre Hebamme / Frauenarzt danach fragen (nur diese können einen Befund erstellen!).

### **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 hilfreich wie der herabschauende Hund, das Brett oder der Unterarmstütz sowie regelmäßiges Beckenboden-Training.

Vermeiden sollten die Teilnehmerinnen das gerade Boot und Sit-ups, wenn es noch drückt oder weh tut und die Rektusdiastase noch nicht geschlossen ist. Auch starke Vorbeugen im Sitzen weglassen, denn auch diese können unangenehm für den Bauch sein.

### **Nicht vergessen:**

Das Schließen der geraden Bauchmuskeln braucht einige Zeit, daher geduldig sein und unterstützende Übungen machen wie z.B. Beckenboden Training, Haltungen für die schräge Bauchmuskulatur sowie für die tiefe Bauchmuskulatur.

### **Die Haltung „Der herabschauende Hund“:**



## 1.4 Selfcare: Selbstfürsorge für Mamas

In den ersten Monaten dreht sich für die Mama alles nur rund um das Baby. Viele Mamas vergessen dabei sich selbst, ihre eigenen Bedürfnisse und ihren Körper. Wenn das Baby den Takt vorgibt, dann kommen sie manchmal im Alltag noch nicht einmal dazu, sich in Ruhe zu duschen oder gesund zu essen.

Die Postnatal Yogastunde kann hier eine wohltuende Auszeit für die Frauen sein. Eine Stunde, in der es sich mal nicht um das Baby dreht, sondern in der sich die Mama um sich selbst kümmert. In dieser Stunde kann sie wieder bei sich ankommen, sich entspannen und das eigene Körpergefühl stärken. Meditationen, Mudren oder Atemübungen helfen den Frauen außerdem Stress abzubauen.

Als Yogalehrer:innen können wir die Frauen durch abwechslungsreiche Stunden sowie Tipps für den Alltag unterstützen und sie auch ermutigen sich Zeit für Selfcare zu nehmen. Manchmal ist es dafür nötig, dass die Frauen lernen um Hilfe zu bitten. Denn sonst haben sie keine Zeit für eine kleine Selbstfürsorge-Einheit und kommen an ihre Belastungsgrenzen.

Erkläre den Frauen, dass es wichtig ist, dass sie auch ihrer eigenen Gesundheit und ihrem Wohlempfinden einen angemessenen Stellenwert zuschreiben und entsprechend für sich sorgen. So kann jede Mama lernen sich Freiräume und kleine Auszeiten im Alltag zu schaffen, in denen sie neue Kraft schöpfen kann und Entspannung findet. So kann z.B. einmal am Tag der Papa eine Zeit lang das Baby übernehmen oder die Oma oder Nachbarin. Auch ein gestärkter Beckenboden kann das Wohlbefinden und Energielevel der Frauen stärken. Denn ein starker Beckenboden gibt im Alltag Kraft und Energie. Er sorgt dafür, dass die Energie im Körper bleibt und nicht verloren geht.

Nicht zuletzt ist auch ausreichend Schlaf für die Selfcare für Mamas sehr wichtig. Daher erinnere die Frauen beim Yogaunterricht daran, dass Schlafen für die Erholung und Regeneration des Körpers wichtig ist. Falls sie gerade nachts nicht genügend schlafen, können sie sich z.B. tagsüber mal hinlegen, wenn das Baby schläft statt in dieser Zeit den Haushalt zu erledigen.

## 1.5 Hilfsmittel beim Postnatal Yoga

Es gibt viele tolle Hilfsmittel, die du beim Yogaunterricht einsetzen kannst. Diese Hilfsmittel können bei Bedarf eine Verlängerung für die Arme oder Beine sein. So können z.B. Gurte oder Blöcke in einigen Yogaübungen bei Bedarf eingesetzt werden. Meditationskissen können für die Einstimmung, Meditationen oder Atemübungen genutzt werden und Decken für die Entspannungsphase am Ende der Stunde oder zum Unterlegen der Knie z.B. im Vierfüßlerstand oder im tiefen Ausfallschritt.

Am Ende einer Yogastunde könntest du als Ritual Yogakarten ziehen lassen, sodass jede Teilnehmerin mit einem persönlichen Impuls oder Spruch von einer Karte inspiriert nach Hause geht.

**Tipp:** Diese vielen Hilfsmittel musst du nicht gleich alle anschaffen, sondern kannst auch erst einmal mit den Möglichkeiten vor Ort arbeiten, die gegeben sind.

Wenn du in einem Yogastudio unterrichtest, ist normalerweise einiges an Ausstattung vorhanden und du kannst diese dann beim Unterrichten gezielt einsetzen.

### **Mögliche Hilfsmittel beim Postnatal Yoga:**

- Augenkissen
- Bolster
- Blöcke
- Decken
- Gurte
- Igelbälle
- Meditationskissen
- Yogakarten
- Yogamatten

## 2. Aufbau einer Postnatal Yogastunde

Der Aufbau einer Yogastunde ist ähnlich wie bei einem „normalen“ Yogakurs. Wenn mit einem festen Kurskonzept gearbeitet wird, ist es sinnvoll in der ersten Yogastunde 5-10 Minuten Zeit für eine ausführliche Vorstellungsrunde und Erklärung des Kursablaufes einzuplanen.

### 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, Liegen oder Stand (5-7 min.)
- Hauptteil: Dazu gehören der Übungssteil, die Sonnengrüße, Beckenbodenübungen und alle Rückbildungsyogaübungen (30-55 min.)
- Entspannung: Klang von Koshi, Körperreise, Mantralied, kurze Meditation (7-15 min.)
- Verabschiedung z.B. Om, „m“ tönen oder Namaste (1-2 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	3-5
3. Erwärmung	5-7	6-9	8-10
4. Hauptteil	30-45	35-50	40-55
5. Entspannung	7-10	9-12	10-15
6. Verabschiedung	1-2	1-2	1-2

### Meine Empfehlung an alle Yogalehrer:

Um nicht die Zeit zu vergessen und zu überziehen, habe die Uhr während der Yogastunde im Blick. So kannst du am Ende der Yogastunde entscheiden, ob du noch mehr Übungen in der Rückenlage einplanst oder eher geplante Übungen weglässt. Oder ob du am Ende der Stunde noch eine kurze oder etwas längere Sequenz in der Rückenlage einbaust vor der Entspannungsphase.

## 2.2 Begrüßungsrunde bei einem festen Yogakurs

In der ersten Yogastunde sind alle Mamas neugierig und freuen sich auf den Austausch vor Ort 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 beim Sprechen gut sehen können. Als erstes stelle ich mich als Yogalehrerin kurz vor und erkläre, wie der Ablauf einer Postnatal Yogastunde in der Regel aussieht. Danach bitte ich die Frauen, sich der Reihe nach vorzustellen mit:

- Name
- Erstes Kind oder noch andere Kinder?
- Wann war die Geburt?
- (Evtl. Wer hatte einen Kaiserschnitt?)
- Wähle: Feder oder Stein

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 oder Geburtsverletzungen.)

Danach starte ich die Yogastunde mit einer Meditation, bei der ich auf die Symbole Feder und Stein eingehe und eine Verbindung zur Leichtigkeit und Schwere im Alltag der Mütter herstelle:

*„Schließe deine Augen. Stelle dir nun in Gedanken die Feder und den Stein in jeweils einer Hand zu halten. Spüre, wie es sich anfühlt. In einer Hand hältst du einen Stein, in der anderen Hand eine Feder. Der Stein fühlt sich kalt und schwer an. Während sich die Feder in deiner Hand warm und leicht anfühlt.*

*Wie geht es dir heute? Fühlst du die Leichtigkeit von einer Feder?  
Oder fühlst du dich eher schwer wie ein Stein?*

*Beides gehört zum Leben dazu: Schwere und Leichtigkeit - und es ist auch OK so. Das Leben ist wie eine Achterbahn, mal geht es hoch, dann wieder runter. Nach jedem Tal folgt auch wieder ein Hoch. Denke immer daran, wenn dir mal im Alltag alles schwer und anstrengend vorkommt. denn es gibt auch diese Hochs, wo alles einfach und leicht ist.*

*Du weißt, dass am Ende einer anstrengenden Phase auch wieder eine leichtere Phase im ersten Babyjahr kommt. Nimm jetzt noch einen tiefen Atemzug.*

*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 1-2 weitere kurze Erzählrunden jeweils zu Beginn der folgenden Stunden einzubauen.

Jede Stunde steht unter einem bestimmten Thema und so dreht sich die Gesprächsrunde um das Thema der Yogastunde. So kann es einmal um das Thema Körpergefühl gehen mit der Frage: „Kannst du dich und deinen Körper wieder spüren?“

Oder wann sie Leichtigkeit im Alltag spüren oder ob sie Zeit zur Selfcare oder ein Selbstliebe-Ritual haben. Auf diese Weise können sich die Mamas in den Gesprächsrunden austauschen und besser kennenlernen.

## 2.3 Mudren für Mamas

Fingeryoga – das sind die sogenannten Mudren beim Yoga. Mudras sind heilende Übungen für Körper und Seele. Eine Mudra wird mit den Fingern gebildet und einige Atemzüge oder Minuten gehalten. So kann man eine Mudra z.B. in der Einstimmung am Beginn der Yogastunde einsetzen oder in einer Yogaübung während der Praxis. Für Mamas sind diese Mudren sehr wirkungsvoll und können leicht in den Alltag integriert und zu Hause geübt werden.

5 Mudren inklusive Übungsbeschreibungen und Wirkungen:

1. Gyan Mudra
2. Mukula Mudra
3. Padma Mudra
4. Pran Mudra
5. Prithivi Mudra

### 1. Gyan Mudra

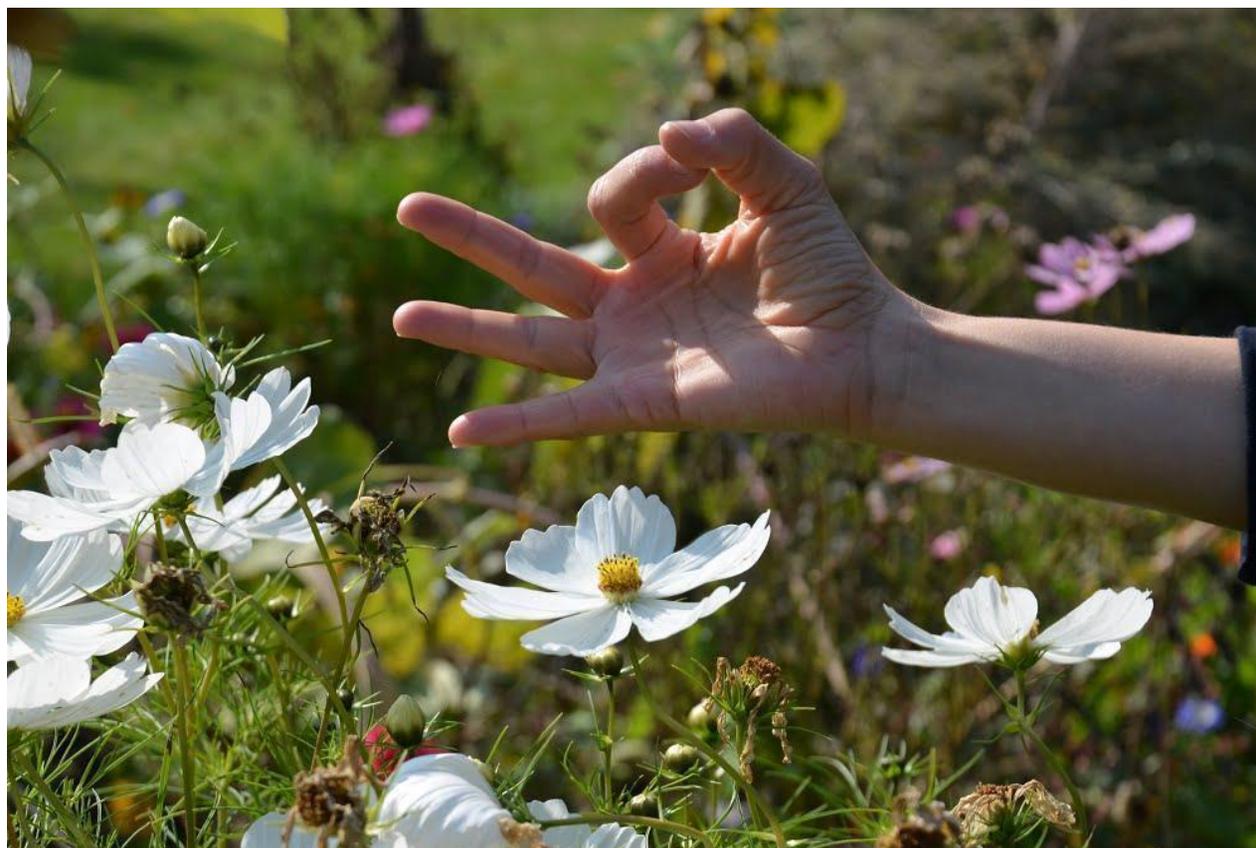
Die Gyan Mudra (auch Chin Mudra genannt) gehört zu den bekanntesten Mudras. Du bildest sie, indem du mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis bildest.

Anleitung: So wird die Gyan Mudra geübt

Lege die Spitzen von Daumen und Zeigefinger leicht zusammen zu einem Kreis. Die drei anderen Finger sind locker gestreckt. Daumen und Zeigefinger weisen bei der Mudra nach vorne, die anderen drei Finger nach oben. Für die leicht veränderte Chin Mudra Haltung zeigen die Handflächen leicht nach unten. Hier berührt der Daumen den Zeigefinger in der Grube zwischen oberem und zweitem Fingerglied.

Diese Verbindung zwischen Daumen und Zeigefinger versinnbildlicht das Ziel von Yoga – die Integration von Ich und Selbst. Sicherlich kennst du diese Mudra auch in leicht veränderter Form,

wenn du beim Schneidersitz die Hände locker auf den Oberschenkeln liegen hast und die Handflächen nach oben zeigen.



### Wirkungen der Gyan Mudra

Die Gyan Mudra hilft bei Schlafstörungen, Unausgeglichenheit, und Bluthochdruck. Sie wirkt entspannend und klärt den Geist. Außerdem schenkt dir die Mudra inneren Frieden, Ruhe und hilft beim spirituellen Wachstum.

## **2. Mukula Mudra**

Viele Mamas fühlen sich an manchen Tagen müde und schlapp, irgendwie energielos! Manche Mütter leiden auch unter Kopfschmerzen oder anderen Schmerzen im Körper! Dagegen hilft die Mukula Mudra, um neue Energie zu tanken.

Die Mukula Mudra hilft dabei blockierte Energien im Körper wieder fließen zu lassen. Durch das Üben wird generell die Energieversorgung im Körper verbessert, indem sie wieder Bewegung in unseren Energiefluss bringt. Auch Körperliche 'Alltagsbeschwerden' wie Kopfschmerzen oder eine zähe Verdauung können gelindert werden.

### Anleitung: So wird die Mukula Mudra geübt

Für die Übung dieser Mudra bringst du die Fingerkuppen aller 5 Finger zueinander. Du kannst hier auch einen leichten Druck ausüben. Meist wird diese Mudra so ausgeführt, dass die Fingerkuppen nach oben zeigen, also eine 'Spitze' bilden. Du kannst es dir auch als 'Schnabelhand' vorstellen – indem du die Spitzen der vier Finger auf die Spitze des Daumens legst.



### Wirkungen der Mukula Mudra

Die Mukula Mudra soll blockierte Energien in unserem Körper wieder zum Fließen bringen. Dies ist beispielsweise bei körperlichen Blockaden der Fall: wenn du Schmerzen an einer bestimmten Körperstelle hast, oder bei Problemen wie Verstopfung. Außerdem wird der Mukula Mudra eine ganz allgemeine Verbesserung unseres Immunsystems nachgesagt. Durch diese Wirkung hilft die Mukula Mudra auch Patienten in der Schmerztherapie.

Es wird empfohlen, die Mukula Position mehrmals täglich für ca. 5 Minuten auf die schmerzende Körperstelle zu legen.

### 3. Padma Mudra

Die Padma Mudra wird dem Herzchakra zugeordnet. Wie der Name schon vermuten lässt, ist das Herzchakra auch das Chakra der allumfassenden Liebe! So hilft diese Mudra den Mamas, mit sich und ihren Mitmenschen in Liebe zu kommen und zu leben. Gleichzeitig aktiviert sie die innere Schönheit!

#### Anleitung: So wird die Padma Mudra geübt

Um die Padma Mudra auszuführen, legst du zuerst beide Handflächen vor der Brust in die Namaste-Grußgeste aneinander. Nun kannst du die drei mittleren Finger nach außen öffnen. Die Mudra wird auch Lotus-Mudra genannt, weil die Finger sich wie eine Blüte öffnen. Stelle dir beim Bilden der Haltung vor, wie sich eine Lotusblume in deinen Händen langsam nach außen öffnet. Dein Daumen, kleiner Finger und auch die Handballen bleiben bei dieser Übung beieinander.



#### Wirkungen der Padma Mudra

Die Padma Mudra hilft den Mamas, wieder mehr Selbstvertrauen zu erlangen und Selbstliebe zu spüren. Wenn sie gerade keinen Zugang zu ihrer eigenen Liebe haben, wird die Selbstliebe erweckt. Für Mütter ist es wichtig, auch sie selbst zu lieben, um den Mitmenschen liebevoll zu begegnen und Liebe anderen zu schenken.

Die Padma Mudra hilft auch dabei, das Herzchakra wieder zu aktivieren. So wird der Zugang zu Liebe, Vertrauen und Urvertrauen gestärkt.

#### 4. Pran Mudra

Wenn die Babys anstrengende Phasen durchmachen oder die Nächte kurz sind, fühlen sich die Mütter manchmal antriebslos und schlapp. Die Pran Mudra kann hier helfen, sich wieder fitter zu fühlen!

Sie macht den Kopf frei und wirkt bei Antriebsschwäche. Sie wird auch Lebens-Mudra genannt. Sie wirkt wie ein kleiner innerer Motor, der wieder neue Kraft und Energie bringt!

##### Anleitung: So wird die Pran Mudra geübt

Um die Pran Mudra zu bilden, lege die Spitzen von Daumen, Ringfinger und deinem kleinen Finger zusammen. Drücke sie leicht zusammen, sodass du die Verbindung spürst. Dein Zeigefinger und Mittelfinger werden gestreckt. Wenn du die Mudra im Sitzen ausführst, kannst du die Hände einfach locker auf deine Oberschenkel legen. Achte darauf, dass deine Schultern dabei entspannt sind.

Manchmal ist es gar nicht so einfach, den Zeige- und Mittelfinger gut und richtig auszustrecken, ohne die Verbindung der anderen Finger zu lösen! Aber je mehr du es schaffst, Spannung auf die gestreckten Finger zu bekommen, desto höher ist der Energieschub den du durch diese Mudra erfährst.



## Wirkungen der Pran Mudra

Die Pran Mudra hilft Frauen, die sich antriebslos, müde oder schlapp fühlen. Sie unterstützt dabei, wieder neue Energie zu erhalten und 'in die Gänge' zu kommen. Außerdem hilft sie, einen klaren und freien Kopf zu bekommen. Die Pran Mudra ist ein super Energieschub!

Genauso wie auch die Prithivi Mudra ist die Pran Mudra eine Mudra die das Wurzelchakra unterstützt und die elementare Kraft, die wir in uns tragen, wieder aktiviert. Wenn du also kraftlose, abgespannte und müde Mamas im Kurs hast, ist die Pran Mudra genau das Richtige, um neue Energie wieder zu wecken und den inneren Motor der Frauen anzukurbeln!

## **5. Prithivi Mudra**

Die Mudra wurde nach der altindischen Erd- und Muttergöttin Prithivi benannt. Das regelmäßige Praktizieren dieser Fingeryoga-Übung stärkt das Wurzelchakra und somit auch das Urvertrauen sowie Vertrauen ins Leben. Die Stärkung des Wurzelchakras spielt in der Zeit nach der Geburt eine wichtige Rolle, daher ist diese Mudra unterstützend für die Mamas. Da es das Element Erde im Körper stärkt, fühlen die Frauen sich auch besser verwurzelt und angebunden. Um in stressigen Situationen mit Baby gelassener zu reagieren, können die Mamas Prithivi Mudra anwenden.

### Anleitung: So wird die Prithivi Mudra geübt

Für diese Mudra legst du die Fingerkuppen von Daumen und Ringfinger aufeinander. Du kannst hier auch einen leichten Druck ausüben. Die anderen Finger bleiben bei der Mudra ganz locker gestreckt. Visualisiere außerdem beim Üben, wie deine Füße fest verwurzelt im Boden sind.

### Atmung bei der Prithivi Mudra

Lasse den Atem zu deinem Wurzelchakra fließen (es liegt am unteren Ende der Wirbelsäule) und stelle dir vor wie du mit Mutter Erde verbunden bist. Beim Ausatmen lässt du deinen Atem in die Erde fließen und mit dem Einatmen ziehst du die Energie aus der Erde über die Verwurzelung in dein Wurzelchakra. Die Erde ist Ursprung und Nährboden von allem Leben und nährt und hält dich, wenn du dich unsicher fühlst.



### Wirkungen des Prithivi Mudra

Diese Mudra hängt mit unserem Wurzelchakra (auch Muladhara Chakra) zusammen. Wenn du Phasen im Leben hast in denen du dich schnell verunsichert fühlst oder auch ängstlich bist, mag es sein, dass dein Wurzelchakra nicht im Gleichgewicht ist – du fühlst dich in deinem Leben und deiner momentanen Situation nicht richtig verwurzelt. Hierbei kann dir das Erd-Mudra helfen! Die Mudra hilft auch bei Hautunreinheiten, stärkt Nägel, Haar sowie Knochen. Sie verbessert den Gleichgewichtssinn und stärkt die innere Stabilität, Erdung und das Selbstvertrauen.

### 2.4 Erwärmungen

Es gibt eine große Auswahl an Erwärmungsübungen, die auf die Übungsphase mit den Yogaübungen vorbereiten und aufwärmen.

Die Erwärmung beim Postnatal-Yoga findet wahlweise im Sitzen, im Vierfüßlerstand, im Stand oder in der Rückenlage statt. Die Warm-Up Übungen, die hier im Sitzen beschrieben werden, können ebenso im Stand geübt werden wie z.B. Körperstreckung, Seitdehnung, Kopfbewegungen, Schultern mobilisieren oder Vorbeuge.

## **Das sind mögliche Warm-Up Übungen:**

### **Übungen im Vierfüßlerstand:**

- Kuh – Katze - Kind
- Seitöffnung (Arm nach oben strecken oder kreisen und danach auf dem Boden Arm, Schulter und Kopf ablegen)
- Tiger (dynamisch mit der Atmung beugen und strecken oder diagonal 3-5 AZ halten)
- Gestrecktes Kind (Anahata Asana), seitliche Dehnung re/li über gestreckten Arm
- Becken kreisen oder eine acht mit dem Becken nachfahren
- Seitstütz rechts und links
- Unterarmstütz
- Herabschauender Hund

### **Warm-Ups im Sitz: (wahlweise Schneidersitz oder Fersensitz)**

- 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 die Arme und den Oberkörper im Wind hin- und her bewegen)
- Sufikreise (den Oberkörper im Schneidersitz oder in der Grätsche im Sitzen kreisen)
- 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

### **Erwärmungen in der Rückenlage:**

- Ganzkörperstreckung, mit Händen in einer Räuberleiter
- Beckenmobilisation (Beine aufstellen, Ein: Hohlkreuz, Aus: den unteren Rücken fest in die Matte drücken)
- Schulterbrücke dynamisch (Aus: Becken anheben, Ein: Rücken ablegen, BB entspannen)
- Krokodil dynamisch (Ein: Mitte, Aus: Beine auf die Seite drehen, Kopf dreht in die entgegengesetzte Richtung)

### 3. Hauptteil der Yogastunde

Zum Hauptteil einer Postnatal Yogastunde gehören folgende Elemente:

Der Sonnengruß, Übungen im Stehen, im 4-Füßlerstand, Bauchlage, Sitzen, Seitlage oder Rückenlage, sowie auch Atemübungen und Meditationen sind Teil einer Postnatal Yogastunde. In jeder Stunde wird der Fokus auf einen anderen Schwerpunkt wie z.B. Atmung, Beckenboden, starker Rücken oder entspannte Schultern. So freuen sich die Mamas über abwechslungsreiche Yogastunden sowie einmal pro Woche Zeit für sich und ihren Körper zu haben.

#### 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, können sie auch den normalen Sonnengruß üben.

Als Yogalehrerin zeige ich beide Varianten und lasse ihnen im Laufe des Kurses den Frauen die Wahl, welche Variante sie üben möchten.

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

- 4-Füßlerstand statt Brett
- Kuh-Katze statt Stabhaltung und in Bauchlage kommen (Chaturanga Dandasana)
- Kuh statt Kobra

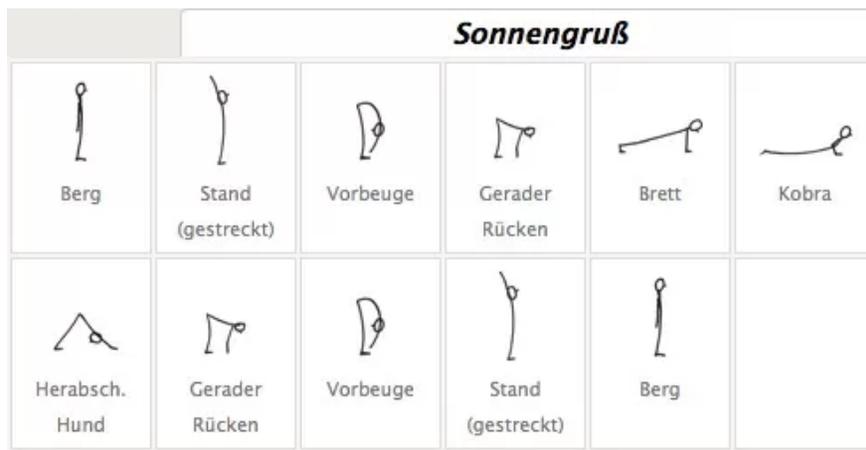
Das ist der Ablauf in Verbindung mit der Atmung für den Sonnengruß:

Wir starten im Stand.



- **Einatmen:** die Arme in den Berg nach oben strecken
- **Ausatmen:** Vorbeuge (evt. auf den Oberschenkeln abstützen)
- **Einatmen:** gerader Rücken (evt. auf den Oberschenkeln abstützen)
- **Ausatmen:** 4-Füßlerstand
- **Einatmen:** sanfte Kuh (leichtes Hohlkreuz)
- **Ausatmen:** Katze (runder Rücken)
- **Einatmen:** sanfte Kuh (leichtes Hohlkreuz)
- **Ausatmen:** Herabschauender Hund (mit den Füßen zu den Händen nach vorne laufen)
- **Einatmen:** gerader Rücken (evt. auf den Oberschenkeln abstützen)
- **Ausatmen:** Vorbeuge (evt. 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 vom Sonnengruß:

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 vor allem das Anliegen wieder fitter zu werden, ihre Muskulatur zu stärken und sich im Yogakurs zu bewegen. Daher freuen sich die Frauen, wenn sie am Ende der Yogastunde das Gefühl haben, sich bewegt zu haben und etwas für ihren Körper und zur Rückbildung getan zu haben.

Es gibt viele verschiedene 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 solche, welche die gesamte Körpermuskulatur kräftigen und stärken.

In der Regel beginnen die Mütter ungefähr nach 6-8 Wochen nach der Geburt mit einem Rückbildungskurs bei einer Hebamme oder einem Postnatal Yogakurs. Der Wochenfluss sollte zum Kursstart vorbei sein und beim Kaiserschnitt die Narbe geschlossen und verheilt sein. Das ist in der Regel nach 4-8 Wochen nach der Geburt der Fall. Ein Postnatal Yogakurs kann auch im Anschluss an einem Rückbildungskurs besucht werden, um weiter an der Stärkung der Körpermitte zu arbeiten.

Wenn die Teilnehmerin unsicher ist, sollte sie vor Kursbeginn mit ihrer Hebamme oder Ärztin abklären, ob eine Teilnahme am Yogakurs für sie jetzt möglich ist oder sie besser noch warten sollte.

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, ebenso zur Stärkung der Armmuskulatur sowie der Beckenbodenkraft spielen in dieser Zeit eine wichtige Rolle. Ziel der Postnatal Yogastunden ist es auch Hinweise an die Frauen zu geben, wie sie Bewegung in ihren Alltag integrieren können. Wie sie z.B. Beckenbodenübungen oder andere Rückbildungsübungen problemlos zu Hause üben.

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

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 Frauen sind auch sehr müde und erschöpft, energielos oder spüren psychischen Druck. Sie sind in dieser Zeit verletzlich 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 die Beckenbodenübungen, Standhaltungen zur Erdung und Balancen wie z.B. der Baum. Die Balance-Haltungen können mit Beckenboden-Anspannung noch besser gehalten werden. Die Kraft aus der Körpermitte hilft dabei das Gleichgewicht besser zu auszubalancieren.

### **Die Balance wiederfinden: Der Baum**



Viele Mamas leiden unter Rücken- und Nackenschmerzen, Ischiasbeschwerden und haben meist eine zu schwache Rumpf- und Bauchmuskulatur. Folgende Yogaübungen können den Mamas bei der Rückbildung 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, da bei vielen Frauen die Armkraft und Stärke in der Körpermitte fehlt. Nach 3-5 Wochen können die Mamas meist den normalen Sonnengruß üben, der auch ein super Warm-Up ist.

Ein Tipp zum Anleiten: Du kannst auch beide Sonnengruß-Varianten in einer Stunde zeigen und den Teilnehmern die Wahl lassen, welche sie davon mitmachen.

Eine weitere Energietank-Übung: 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 die Arme in den Berg strecken und ausatmend die Beine beugen nach unten in die tiefe Hocke.

Auch das Halten des herabschauenden Hundes für 3-5 Atemzüge oder mehr sorgt für neue Energie im Körper.

### **Der herabschauende Hund**



## Für mehr Balance

Um Gleichgewicht, Geduld und Ausdauer zu stärken eignen sich alle Balance-Übungen wie beispielsweise der Baum, Krieger 3, Leg Lift, Adler, Kreise mit einem Bein in der Luft malen, Arm und Knie diagonal zusammenbringen oder die Tänzerin.

## Die Tänzerin



## Für eine starke innere Mitte:

Stärke den Beckenboden und die seitliche Bauchmuskulatur für eine starke innere Mitte für die Frauen. Der Aufbau der gesamten Rumpfmuskulatur inklusive der Brustmuskulatur hilft zusätzlich. Dazu kann z.B. das seitliche Boot geübt werden oder auch die Bauchmuskulatur-Übungen in der Rückenlage zum Stärken der seitlichen Bauchmuskeln. Für das seitliche Boot gibt es mehrere Variante: Nur die Beine anheben, nur die Beine oder wie auf dem Bild Arme und Beine.

### Das seitliche Boot:



### Seitliche Bauchmuskelerstärkung in der Rückenlage:



Die Hand diagonal unterhalb vom Knie absetzen und leichten Druck geben, ausatmend Beckenboden- und Bauchmuskulatur aktivieren, 3-5 Atemzüge lang halten.

Alle Beckenboden-Übungen helfen beim Stärken der inneren Mitte, das können Spürübungen sein, ebenso wie das Setzen von Mula Bandha in den einzelnen Asanas.

### Variante der seitlichen Bauchmuskelerstärkung

Hebe ausatmend den Kopf und die linke Schulter leicht an und strecke den Arm links diagonal am Knie vorbei. Drücke nun den linken Arm leicht gegen den rechten Oberschenkel mittig. Wiederhole die Übung 5-7x und wechsele dann die Seite.

Achtung: Bei bestehender Rektusdiastase lasse den Kopf am Boden.

## Gegen Ischias-Beschwerden

Nadelöhr im Sitzen oder im Liegen, tiefer Ausfallschritt rechts / links (siehe Bild nächste Seite), Taube (Oberkörper ist tief am Boden abgelegt), Schwan (Oberkörper ist aufrecht), Schulterbrücke, Knie zur Brust in der Rückenlage ziehen und über den unteren Rücken langsam kreisen, nachspüren und Entspannung im Kind.

Ein starker Beckenboden unterstützt ebenfalls die Stärkung des unteren Rückens und lindert Beschwerden in diesem Bereich. Mache daher beim Unterrichten von Postnatal Yogastunden viele Ansagen zur Aktivierung wie „Beckenboden aktiv“ oder „spann die Beckenbodenmuskulatur an“ oder „zieh Schambein- und Steißbein zueinander“, sodass in den einzelnen Yogahaltungen die Beckenbodenmuskulatur mittrainiert wird.



## Gegen Schmerzen im unteren Rücken:

Folgende Übungen können die Schmerzen lindern:

- Der Tiger kräftigt den Rücken
- der tiefe Ausfallschritt rechts / links evt. mit Decke unter Knie dehnt
- die Übungsabfolge Kuh-Katze-Kind entspannt den Rücken und mobilisiert die Wirbelsäule
- Die Sufikreise für mehr Beweglichkeit im Rücken
- Aufrichtung des Rückens z.B. in Standhaltungen wie Krieger 1, Krieger 2, das Dreieck, seitlicher Winkel oder der Blitz
- Twists wie Drehsitz, der gedrehte Blitz oder Krokodil-Varianten in der Rückenlage.

## Der Tiger



Die Übung der Tiger kann statisch mehrere Atemzüge gehalten werden oder auch dynamisch mit der Ein- und Ausatmung geübt werden. Einatmen den Arm und das Bein diagonal auseinander strecken und ausatmend unter dem Körper Knie und Ellbogen zusammenbringen.

Achtung: Bei akutem Ischiasbeschwerden oder Schmerzen im unteren Rücken geht der Tiger nicht mehr.

## Das Dreieck



## Gegen Nackenschmerzen

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

- Vorbeuge, den Kopf lockern
- Aus dem Sitzen: Einbeinige Vorbeuge rechts / links
- Stellung des Kindes zum Entspannen
- Langsame, achtsame Kopfbewegungen wie im Warm-Up beschrieben, Kopf Nicken
- Schultern kreisen und lockern, Schultern hochziehen und fallenlassen
- Stabsitz oder Schmetterling mit Vorbeuge
- Adler-Arme und Kronleuchter-Arme mit Drehung nach re/li

## Die Vorbeuge



## 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 Postnatal Yoga kann z.B. in folgenden Asanas der Beckenboden angespannt werden: tiefe und hohe Hocke, Krieger 1, Krieger 2, Schmetterling, Herabschauender Hund, Unterarmstütz, Schulterbrücke, Vierfüßlerstand, Seitlage, Rückenlage,

Grätsche mit leichter Rückbeuge und danach Vorbeuge bis in den Tisch sowie in allen Stand-Positionen und Balance-Haltungen.

### **Wichtig:**

Bei der Rückbildung aktivieren die Frauen die Beckenbodenmuskulatur überwiegend mit der Ausatmung und entspannen sie wieder mit der Einatmung. Während der Schwangerschaft wird umgekehrt geübt, damit die Frauen lernen, während der Geburt die Beckenbodenmuskeln loszulassen. Hier gibt es kein richtig oder falsch, denn beides ist möglich: Der Beckenboden kann sowohl mit der Ein- als auch mit der Ausatmung angespannt werden.

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. Außerdem wird der Beckenboden auch durch das Tönen trainiert und bei bestimmten Körperhaltungen sowie Fuß-Stellungen (nach innen, außen, etc.). 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:

- Aktiviere einatmend die Füße und drück sie fest in die Matte,
- hebe ausatmend Wirbel für Wirbel das Becken ab, aktiviere dabei Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Einatmend den Rücken langsam wieder ablegen und ausatmend wieder anheben.
- 3-7x wdh.: Einatmen ablegen und Ausatmend das Becken anheben, Beckenboden aktiv



## Den Beckenboden mit Tönen anspannen und entspannen

- Kkkrrr – schließt den Beckenboden
- Ooooh – öffnet den Beckenboden

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

- 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 3-5 x hintereinander.

- 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 3-5 x hintereinander.

Der Beckenboden hängt enge mit der Stimmproduktion zusammen, daher beeinflusst die Elastizität des Beckenbodens auch die Stimmbänder und umgekehrt. Das Tönen von verschiedenen Lauten, sowie von „s“, „a“, „o“ oder „u“ dabei den Beckenboden zu stärken und ihn elastischer zu machen. Das „U“ wird in der Chakrenlehre auch dem Beckenboden zugeordnet und dem 2. Chakra, das Sakral- bzw. Sexualchakra. Dieses Chakra wird beim „U“-Tönen ebenfalls ausgeglichen. Außerdem können die Frauen sich beim Tönen vorstellen, dass die Beckenboden-Muskulatur einen Trichter bildet, der von vorne gesehen wie ein U aussieht. Dieses U ist wie ein tragendes Stimmfangnetz für die Beckenorgane, denn die innere Schicht hält diese Organe. Die Mamas können daher ein Beckenboden-U beim Tönen visualisieren, dadurch werden die Beckenboden-Muskeln zusätzlich angesprochen.

Mehr zum Thema Beckenboden und Atmung/Stimme im Buch „Beckenboden Power“ von Eric Franklin, S. 99ff.

### 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 Vagina 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 Atemrhythmus. Alternativ kannst du dir hier auch ein Pulsieren des Beckenbodens vorstellen.

2. **Die zweite Muskelschicht** des Beckenbodens verläuft wie ein Dreieck zwischen deinen Sitzbeinhöckern und dem Schambein. Ziehe deine beiden Sitzbeinhöcker mit dem Ausatmen nun mehrere Male zueinander und lasse sie mit dem Einatmen los. Stell dir vor, du aktivierst die Sitzbeinhöcker und ziehst sie nach vorne Richtung Schambein.

3. **Die dritte Schicht** der Beckenboden-Muskeln verläuft fächerförmig 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. Der untere Bauch wird ebenfalls aktiviert und geht nach 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.

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 ein Handout mit Beckenboden-Übungen 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.

### **3 Beckenboden-Schichten spüren zur Einstimmung in einer Yogastunde:**

Starte im Fersensitz, Schneidersitz oder auch Schmetterling (wer mag: auf ein Kissen setzen)

Spanne die erste, zweite und dritte Beckenbodenschicht jeweils 3x an mit der Ausatmung und entspanne 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 Beckenbodens. 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 und nach vorne zum Schambein ziehst. Visualisiere wie das Trampolin-Tuch hochsteigt und wieder nach unten sinkt.

- 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.

### **Wahrnehmungsübung „Der Schwamm“**

Stelle dir vor, du legst einen Schwamm in einer angenehmen Größe in deine Vagina. Konzentriere dich jetzt auf deine Atmung. Stell dir vor, dass der Schwamm bei jeder Einatmung mit warmem Wasser vollläuft und dabei größer und schwerer wird. Beim Ausatmen geht das Wasser wieder raus, sodass der Schwamm klein und leicht wird. Stelle dir den Schwamm einige Atemzüge lang vor. Danach hilfst du mit deiner Beckenbodenmuskulatur mit beim Ausdrücken des Schwammes. Aktiviere deinen Beckenboden beim Ausatmen, um das Wasser aus dem Schwamm zu drücken.

### **Wahrnehmungsübung „Die Sonne“**

Stelle dir in der Mitte deines Bauches eine Sonne vor. Die Sonne schickt ihre Strahlen beim Einatmen in alle Richtungen. Dabei wird der Bauchraum hell und warm. Beim Ausatmen ziehen sich alle Sonnenstrahlen wieder zurück und es wird dunkel im Bauchraum. Fühle die aufkommende Wärme der Sonne. Die Wärme bleibt auch, wenn sich die Strahlen beim Ausatmen zurückziehen.

### **Wahrnehmung der Beckenbodenschichten in verschiedenen Positionen**

Hier einige Beispiele, in welchen Yogahaltungen du Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden anleiten kannst.

- Im Sitzen z.B. Schneidersitz oder Fersensitz evt. auf Hand, Kissen, eingerolltes Tuch oder Socken setzen – dann die erste Beckenbodenschicht spüren, indem After- und Harnröhrenschließmuskel aktiviert wird. Durch den Widerstand z.B. durch das eingerollte Tuch ist die Aktivierung des Beckenbodens noch besser zu spüren.
- Fahrstuhlübung in drei Stockwerke hoch- und wieder runterfahren, siehe Stundenkonzept 4.4
- Vierfüßlerstand: 2 Varianten für das Anspannen und Loslassen der Beckenbodenmuskulatur:
  1. Zehen hinten aufstellen, aktiviert den vorderen Beckenbodenbereich
  2. Den Fußspann ablegen, aktiviert den hinteren Beckenbodenbereich
- Hohe Hocke: bei O-Beinen wird die Sitzbeinhöckerschicht angespannt, also die 2. Beckenbodenschicht, bei X-Beinen entspannt die Sitzbeinhöckerschicht – je nach Fußstellung ist die Wahrnehmung des Beckenbodens unterschiedlich

- 3. Beckenbodenschicht im Sitz, Vierfüßlerstand, in der Seitlage oder Rückenlage durch das Beckenkippen vor- und zurück wahrnehmen, dabei Schambein und Steißbein zueinander ziehen.
- Füße und Beckenboden: Verlagere das Gewicht mal auf die Fußinnenkanten, dann auf die Fußaußenkanten, spüre nach, wie sich das im Beckenboden für dich anfühlt

Weitere Beckenboden-Übungen sowie Ansagen zum Beckenboden anspannen findest du auch in den Yogapraxis-Einheiten sowie in den Büchern, siehe Literaturliste. Aus Franziska Liesners Buch sind die Wahrnehmungsübungen „Der Schwamm und die Sonne.“

### 3.4 Entspannungstechniken für Mamas

Einerseits liegt der Fokus in den Postnatal Yogastunden auf der Kräftigung des Körpers und Rückbildungsthemen. Andererseits ist es genauso wichtig, auch kurze Entspannungsmomente für die Frauen z.B. durch verschiedene Meditationen, ruhige Mantra-Musik in Shavasana oder auch Atemübungen zu schaffen.

In diesem Kapitel beschreibe ich zwei Beispiele für Meditationen näher: Die einfache Mantra-Meditation sowie eine Meditation für mehr Leichtigkeit im Leben. Weitere Meditationen findest du auf meinem Yogastern-Blog, in den verschiedenen Stundenkonzepten sowie in den Literaturtipps. 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 Immunsystem und dein Bewusstsein 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 der Gedanken und einen Durchblick zu haben.
9. Meditation hilft dir Stress, Ängste 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 Mantra-Meditation, bei der können sich die Frauen ein eigenes Mantra aussuchen. Diese Meditationstechnik eignet sich besonders für Yoga- oder Meditation Einsteiger.

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

Suche dir ein Mantra (eine positive Affirmation) aus, das kann ein Satz oder ein Wort sein, das dich jetzt gerade stärkt z.B. Liebe, Energie, Kraft, Loslassen, Ruhe oder Entspannung. Sage dieses Mantra in Gedanken beim Ein- und Ausatmen.

Immer in der Länge des Einatmens z.B. das Mantra "Loslassen" und beim Ausatmen erneut in Gedanken "Loslassen" sagen. Alternativ kannst du auch bei jedem Atemzug einen Satz wiederholen wie „Ich entspanne mich“ oder „Ich tanke Kraft.“

Wiederhole dein Mantra für mindestens 1-3 Minuten bei jedem Atemzug oder 7-15 Minuten während Shavasana.

### **Meditation für mehr Leichtigkeit**

Lege dich für Shavasana bequem in der Rückenlage ab.

Schließe nun deine Augen. Beginne tief und ruhig ein- und wieder auszuatmen.

Spüre in dich hinein. Nimm bewusst wahr, wie du dich heute fühlst. Einfach nur wahrnehmen ohne zu bewerten, ob das nun gut oder schlecht ist. Denke dabei einfach nur „Aha, so ist das heute. So fühle ich mich also.“

Fühlt sich dein Körper gerade leicht oder schwer an? Nimm wahr, wie dein Körper vollkommen entspannt auf dem Boden liegt. Spüre noch einmal alle Auflageflächen deines Körpers. Die Füße, Beine, dein Gesäß, der ganze Rücken, Schultern, Arme, Hände und der Kopf.

Lass mit jedem Ausatmen mehr los. Stelle dir vor, dass du mit jedem Ausatmen alles Schwere an den Boden abgibst. Mit jedem Ausatmen lässt du alles in den Boden abfließen, was du gerade nicht mehr brauchst. Dein Körper wird dabei immer schwerer. Ganz schwer. Gib dein ganzes Gewicht an den Boden ab.

Lass deinen Körper so lange mit jedem Atemzug ganz schwer in die Yogamatte sinken, bis sich irgendwann das Gefühl von Leichtigkeit einstellt.

Fühl dich nun leicht wie eine Feder. Eine Feder, die im Raum schwebt. Stell dir vor, du bist in einem Federbett ganz weich gebettet und du fühlst dich leicht und schwerelos an. Genieße einen Moment das Gefühl von Leichtigkeit. Du fühlst dich leichter und leichter. Alles Schwere hast du abgegeben.

Nimm wahr, wie dein Atem ganz leicht fließt. Ohne Anstrengung beobachtest du das ruhige Kommen und Gehen deines Atems. Du musst nichts dafür tun. Dein Atem kommt und geht ganz automatisch wie von alleine. Du lässt den Atem einfach fließen.

Spüre deinen Atem, wie er sanft ein- und ausströmt. Nimm diese sanfte Atembewegung wahr, die ganz leicht durch deinen Körper fließt.

Und während du deinen Atem beobachtest, entspannst du deinen Körper mehr und mehr. Lass alle Anspannung, die noch irgendwo in deinem Körper ist, bewusst los.

Falls zwischendurch andere Gedanken kommen, dann kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deinem Atem zurück. Alle anderen Gedanken lässt du vorbeiziehen wie die kleinen weißen Wolken am Himmel. Konzentriere dich auf das Ein- und Ausatmen.

Genieße dieses Gefühl der Leichtigkeit. Nimm wahr, wie dich das ruhige Kommen und Gehen deines Atems beruhigt. Atme tief und ruhig ein und wieder aus.

Nimm noch drei tiefe Atemzüge in deinen Bauchraum. Dann kehre langsam mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück.

Du bist wieder voll da im Hier und Jetzt. Bewege langsam deine Finger und Zehen, Wenn du magst kreise die Hände und Füße. Oder du machst dich noch einmal groß oder klein.

Drehe dich für einen Moment auf deine Lieblingsseite und spüre nach. Komm dann nach oben in einen aufrechten Sitz.

Öffne langsam deine Augen.

Verabschiedung: **Namasté**

### **Atemtechniken (Pranayama)**

Es gibt verschiedene Atemtechniken 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, innere Unruhe und andere Gefühle oder Befindlichkeiten können durch Atemübungen abgebaut werden.

Daher ist es sehr wichtig, den Mamas in der Yogastunde einen Zugang zu ihrer Atmung zu zeigen, da es so ein wertvolles Werkzeug ist, um Stress abzubauen und mehr bei sich anzukommen. 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.

Für alle Pranayama-Übungen können die Mamas eine bequeme Sitzhaltung auf dem Boden im Schneidersitz oder Fersensitz einnehmen. Der Oberkörper ist dabei aufrecht und der Kopf aufgerichtet. Wer möchte kann sich für das längere Sitzen auch als Hilfsmittel ein Sitzkissen nehmen. Ein erster Schritt ist das bewusste Ein- und Ausatmen zu lernen. Die Atemübungen helfen den Mamas sich zu entspannen und sorgen für Entspannung und besseren Schlaf.

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

- **Bewusstes Ein- und Ausatmen: Atembewusstsein schulen**

„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.“

- **Tiefe Bauchatmung: Komm zur Ruhe**

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. Wie ein Luftballon füllt sich dein Bauch mit jedem Atemzug. Löse nach einigen Atemzügen und spüre nach.

- **3-Phasen-Atmung: Lerne die Atemräume kennen**

Lege die Hände zuerst auf deinen Bauch, danach seitlich auf die Flanken und zum Schluss auf deinen Brustkorb. Atme in die drei verschiedenen Atemräume Bauch, Flanken und Brust nacheinander für jeweils 3 Atemzüge oder mehr. Zum Schluss kannst du für die yogische Vollatmung eine Hand auf den Bauch und eine Hand auf den Brustkorb legen und nacheinander in die drei Atemräume ein- und wieder ausatmen. So kannst du deine Atmung vertiefen, die einzelnen Atemräume wahrnehmen, sowie tiefer und ruhiger atmen.

Wiederhole folgende Atemübungen mindestens 5-10x.

- **Die Wechsel-Atmung: Für neue Energie und Klarheit**

- Lege den Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand auf dem Daumenballen ab. Schließe jetzt mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch.
- Atme durch das linke Nasenloch ein, verschließe jetzt mit dem Ringfinger das linke Nasenloch.
- Während dem Seitenwechsel kannst du den Atem kurz anhalten.
- 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.
  - Für Fortgeschrittene: Zähle beim Einatmen durch die linke Seite auf 4, halte 4 Sekunden die Luft an und verschließe dabei die Nasenlöcher, zählen ausatmend auf der rechten Seite auf 4, etc.
  - **Wirkungen:** Die Atemübung verbessert deine geistige Klarheit, sie gleicht Yin und Yang (die männliche und weibliche Energie) aus und gibt dir neue Energie und Power.
- **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 5-10 Runden kannst du auf 4-8 oder 5-10 steigern also:
    - Zähle nun beim Einatmen durch die Nase innerlich bis vier.
    - Atme ganz langsam und ruhig aus und zähle dabei innerlich bis acht.
    - Wiederhole auch diesmal 5-10 Runden das Zählen deines Atems.
    - **Wirkung:** Hilft dir zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und Stress abzubauen. Beruhigt das zentrale Nervensystem.
- **4-7-8-Atmung: Für besseren Schlaf und mehr innere Ruhe**  
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.
    - **Wirkung:** Hilft bei Schlafproblemen, daher am besten vor dem Einschlafen üben oder wenn man nachts aufwacht.
- **Meeresatmung (Ujjayi-Atmung): Für mehr Kraft und eine bessere Konzentration**  
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 Kehrlton „Ha“ bei jedem Atemzug entsteht.
    - **Wirkung:** Hilft dabei deinen Bewegungsfluss während der Yogapraxis mit der Atmung zu synchronisieren und in einen Rhythmus zu bringen.

## 4. Stundenkonzepte für Postnatal Yoga

So turbulent und chaotisch der Alltag für die Mamas ist, so verläuft auch jede Postnatal Yogastunde anders. Entscheide jede Woche je nach Tagesform der Frauen, ob sie eher mehr Kraft und Energie oder aber Ruhe und Entspannung brauchen.

In diesem Kapitel sind unterschiedliche Stundenkonzepte beschrieben, die für eine abwechslungsreiche Zeit in den Postnatal Yogastunden sorgen. Bei einem festen Yogakurs, kann die Intensität der Übungen von Woche zu Woche gesteigert werden, sodass die Muskelkraft und auch die Beckenboden-Power der Frauen immer stärker wird.

### 4.1 Stundenkonzept: Körpergefühl stärken

#### 1. Einstimmung im Sitzen

Nimm eine aufgerichtete Sitzposition ein, bring Länge in deinen Oberkörper, kreise deine Schultern. Lege dann eine Hand auf dein Herz und eine Hand auf den Bauch.

Schließe sanft deine Augen, und richte deine Aufmerksamkeit ganz zu dir nach innen.

Spüre, wo dein Körper die Matte oder das Kissen berührt – an den Füßen, den Beinen, dem Po.

Spüre die Aufrichtung in deinem Oberkörper, bis hinauf zu deinen Schultern, deinem Nacken und deinem Kopf. Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Händen und nimm die Atembewegung deines Körpers wahr.

Als Sanchalpa für deine heutige Yogapraxis sagst du dir den Satz: „Ich spüre mich!“

Wiederhole diesen Satz in Gedanken noch 3 x.

Atme tief ein und aus und öffne dann blinzeln deine Augen.

#### 2. Erwärmung in Rückenlage

- Ganzkörperstreckung, mach dich groß und streck dich in die Länge
- Krokodil dynamisch im Atemrhythmus
- Becken Mobilisation mit aufgestellten Beinen
  - EA (Einatmen) kleines Hohlkreuz
  - AA (Ausatmen) unteren Rücken in die Matte drücken, Beckenboden (BB) aktiv

- Beine angewinkelt zum Oberkörper ziehen und Rücken nach re/li schaukeln

*Übergang in den Stand: Rolle dich über die Seitlage nach oben und richte dich auf*

### 3. Hauptteil

2-4x Sonnengruß - nachspüren „Ich spüre mich!“ (leichte und normale Variante)

Aus dem Stand:

- Ganzkörperstretch auf Zehenspitzen, zieh Schambein und Steißbein zueinander
- Hände auf Schultern ablegen, BB aktivieren, Fersen abheben und mit Oberkörper twisten
- Beine mattenweit grätschen, Becken kreisen, Richtungswechsel
- 3 Armübungen im Einklang mit der Meeresatmung (Arme kreisen, in die Waagerechte öffnen und einen Diamanten oben in der Luft formen)

#### Flow 1:

Krieger 1 - Krieger 2 – Sonnenkrieger – seitlicher Winkel

- Krieger 1: Hände im Namaste, Blick geradeaus
  - EA Arme gestreckt nach oben in Bergspitze
  - AA Arme öffnen, weit kreisend sinken lassen
 Wirkung: Stärkt deine innere Kraft und Stabilität
- Krieger 2: Arme auf Schulterhöhe gestreckt, Blick über vordere Hand, BB aktiv, dynamisch
- Wechsel mehrmal hintereinander von der Sonnenkriegerin in den seitlichen Winkel
  - EA Sonnenkriegerin
  - AA seitlicher Winkel, 3-5 x wiederholen
 Seitenwechsel

#### Flow 2: Grätsche - Rückbeuge - Tisch

Hände auf die Hüften, Ellenbogen ziehen nach hinten zueinander

- EA Beckenboden anspannen, leichte Rückbeuge aus der Grätsche
- AA Vorbeuge mit geradem Rücken in die Waagerechte in den Tisch

5-7 x wiederholen

Hände lösen, lockere Vorbeuge, Ellbogen greifen, nach re/li schwingen

**Balance:** Krieger 3, BB aktiv (Standwaage re/li), Spüre die Erdung und Stabilität deines Standbeines, schau auf einen Punkt zur Konzentration

### *Übergang in den Vierfüßlerstand*

- herabschauender Hund - auf der Stelle Beine im Wechsel beugen und strecken - Knie absetzen – Vierfüßlerstand
- Kuh – Katze: EA Kuh, AA Katze, mehrmals wdh. (BB aktiv im Katzenbuckel - stelle dir bildlich einen Katzenschwanz vor, der in der Katze nach oben und in der Kuh zwischen die Beine nach vorne zeigt)
- Seitstütz rechts – links, Bauch und BB aktiv, spüre deine innere Kraft
- Gestrecktes Kind, Seitdehnung re/li
- Tiger: rechter Arm und linkes Bein diagonal auseinanderziehen und für je 3 Atemzüge halten, Seitenwechsel
- Kind nachspüren – „Ich spüre mich!“, spüre die Entspannung in deinem Körper
- langsam nach oben aufrollen

### *Übergang in den Sitz*

- Schenkelgang aus dem Stabsitz: Oberkörper aufrichten und mit gestreckten Beinen über die Matte vor und zurück wandern 3x wdh., aktiviert den Beckenboden
- Beine mattenbreit aufstellen, Oberkörper locker vorbeugen, nachspüren, spüre die Entspannung in deinem Oberkörper, lass los in den Schultern und im Nacken
- Schneidersitz entspannen mit dem **Gyan Mudra**: Daumen und Zeigefinger berühren sich: 1 min. halten, lege die Hände locker auf den Beinen ab und spüre nach
- Drehsitz: linkes Bein gestreckt nach vorne, rechtes Bein angewinkelt darüber abstellen, linker Arm hält rechtes Bein, Oberkörper dreht nach rechts, rechte Hand hinter dem Rücken absetzen, Seitenwechsel
- umgedrehtes Brett: Beine gestreckt, Hände hinter dem Rücken absetzen, BB aktiv, Fersen in die Matte drücken, Beine/Becken kurz abheben, Körpermitte fest, 2-3 Atemzüge halten, dann lösen und entspannen
- Vorbeuge über die gestreckten Beine und nachspüren: Wie fühlst du dich jetzt?

## Übergang in die Rückenlage

- Beine zum Oberkörper ziehen, Rücken lockern, über den unteren Rücken sanft kreisen
- Schulterbrücke dynamisch mit Beckenbodenspannung: Ein am Boden, ausatmend  
Becken anheben, ein: Becken wieder ablegen auf den Boden, aus: anheben
- Happy Baby Pose: Beine gegrätscht, angewinkelt abheben, Hände greifen  
Fußaußenkanten oder große Zehen, Kopf ablegen, 3-5 Atemzüge halten

## Shavasana „Ich spüre mich!“

Richte dich ein für Shavasana, in Rücken- oder wahlweise in der Seitlage.

Schließe die Augen und spüre, wie dein Körper sich nun anfühlt, nachdem du ihn so schön bewegt hast. „Spüre dich!“

Du darfst nun mehr und mehr zur Ruhe kommen und dich mit einer Körperreise und entspannen. Folge meiner Stimme und sprich dabei die Sätze nach in Gedanken:

Ich entspanne meine Füße

Meine Füße entspannen sich

Meine Füße sind vollkommen entspannt.

Ich entspanne meine Beine

Meine Beine entspannen sich

Meine Beine sind vollkommen entspannt.

Ich entspanne meinen Po....

Ich entspanne meinen Rücken....

Ich entspanne Brust und Bauch...

Ich entspanne Arme und Hände....

Ich entspanne meine Schultern...

Ich entspanne meinen Nacken...

Ich entspanne meinen Kiefer...

Ich entspanne mein Gesicht...

Ich entspanne meinen Geist....

Ich entspanne meinen ganzen Körper

Mein ganzer Körper entspannt sich

Mein ganzer Körper ist vollkommen entspannt.

Mein ganzer Körper ist vollkommen entspannt.

Mein ganzer Körper ist vollkommen entspannt.

Bleibe vollkommen entspannt am Boden liegen und genieße noch für einige Minuten die tiefe Entspannung. Sieh dich vollkommen entspannt am Boden ruhen.

Dann komm wieder zurück mit deiner Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt.

Bewege langsam deine Finger und Zehen, die Hände und Füße. Du kannst dich auch noch einmal kurz strecken und räkeln. Groß oder klein machen.

Drehe dich für einen Moment auf deine Lieblingsseite und spüre dort nach.

Dann richte dich langsam über die Seite nach oben in einen aufrechten Sitz auf z.B. Schneidersitz oder Fersensitz.

Nimm die Hände für den Abschiedsgruß ins Namaste vor dein Herz. Öffne die Augen.

**„Ich spüre mich!“**

Verabschiedung: **Namasté**

## 4.2 Stundenkonzept: Starker Rücken

Hilfsmittel: Gurt

Gesprächsrunde zum Ankommen: Spürst du deinen Beckenboden?

Zusammenhang: Starker Rücken und starker Beckenboden erklären, Hilfsmittel: Gurt

Sancalpa: „Mein Rücken ist kraftvoll“ (3x wdh.)

Mukula-Mudra mit den Händen formen: Für diese Mudra bringst du die Fingerkuppen aller 5 Finger zueinander und hältst die Mudra während der Einstimmung

**1. Einstimmung** im Fersensitz auf Kissen setzen: (Wenn du das Kissen zwischen den Beinen hast, spürst du einen Widerstand für den Beckenboden.)

### **Die 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 Trampolintuch zwischen den Sitzbeinhöckern und dem Schambein vorne gespannt. Spanne sie an, indem du die beiden Sitzbeinhöcker zueinander ziehst und nach vorne Richtung 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 nach allen 3 Schichten fragen: Konntet ihr die Beckenboden-Muskulatur spüren? Ihr könnt z.B. mit Nicken, Hand heben oder Kopfschütteln antworten

### **2. Erwärmung: im Schneidersitz**

- 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 vor dir ab
- Hände auf die Schultern und Ellbogen kreisen
- Für den Nacken: re / li Dehnung und nach vorne dehnen, die Hände sind dazu hinter dem Kopf verschränkt
- Seitdehnung mit dem Oberkörper nach rechts und links, Hand oder Unterarm neben dir absetzen

### 3. Hauptteil:

#### *Übergang in den Vierfüßlerstand*

- 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 vorne zwischen die Beine
- Kind, nachspüren und den ganzen Rücken entspannen
- Einatmend Arm nach oben öffnen und ausatmend Seitdehnung, dazu den Arm am Boden ablegen re / li 5x dynamisch
- Tiger dynamisch auf jeder Seite und danach jeweils 5 Atemzüge halten, mit Beckenboden und Bauchspannung, ziehe den Beckenboden nach innen oben

#### *Übergang in den Stand:*

- Herabschauender Hund, auf der Stelle laufen
- Vorbeuge – gerade Rücken 3-5 x im Wechsel, Beckenboden aktiv im geraden Rücken
- Stand Berg
- 2-4 x Sonnengruß (leichte oder normale Variante)

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

- Beckenbodenübung: Pik – Pah mehrmals im Wechsel tönen (aktiviert die innerste Beckenbodenschicht)

#### **Dehnungen mit dem Gurt:** dehnt die Schulter- und Brustmuskulatur

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 um die innere Achse
- Danach diagonal die Arme von rechts oben nach links oben schwingen

**Flow 1:** Krieger 1 mit Händen auf den Hüften (Knie hoch und tief mit der EA und AA im Wechsel) – Krieger 2 – seitlicher Winkel

- Jeweils in den Herzraum ein- und ausatmen, den Beckenboden aktivieren
- Seitenwechsel

**Flow 2:** Blitz - Vorbeuge – gedrehter Blitz (Prayers Twist) nach re/li

- Spann im Blitz den Beckenboden an und zieh den Bauchnabel zur Wirbelsäule

**Balance:** Rechter Arm und linkes Bein im Stand diagonal strecken und vor dem Bauch ausatmend zusammenbringen. Dabei Beckenboden aktivieren.

Dynamisch: Einatmend strecken, ausatmend Ellbogen und Knie vor dem Bauch zusammenbringen

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

Sphinx

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

Nachspüren im Kind, danach aufrollen in den Sitz

**Sitz:**

- Schmetterling, 2. Beckenbodenschicht spüren
  - **Ausatmen:** Beckenboden anspannen, Sitzbeinhöcker zueinander ziehen und nach vorne Richtung Schambein
  - **Einatmen:** Beckenboden loslassen, nach unten Richtung Boden atmen
- Nadelöhr re / li mit den Beinen aufgestellt und Hände abgesetzt, BB aktiv
- Seitliches Boot 3x die rechte und 3x die linke Seite mit den Füßen in der Luft oder am Boden
- Beckenbodenübung im Schneidersitz:
  - „Ich“ – „Ah“ im Wechsel tönen (aktiviert die 2. mittlere Beckenbodenschicht)
- **4-7-8-Atmung:** Atme auf 4 ein, halte 7 sec. lang den Atem an und

atme auf 8 wieder aus

*Tip:* Mache diese Atemübung vor dem Schlafen gehen abends

*In Rückenlage langsam abrollen*

#### **Rückenlage:**

- Schulterbrücke 5-8 x dynamisch: Mit der Ausatmung hebst du dein Becken nach oben an und aktivierst den Beckenboden, mit Einatmung entspannst du den Beckenboden wieder und legst den Rücken zurück auf den Boden
- Seitliche Bauchmuskelübung: Beide Beine 90 Grad anheben, 1 Hand hinter den Kopf nehmen und den anderen Arm gestreckt diagonal gegen den Oberschenkel drücken, Seitenwechsel
- Umkehrhaltung: Beide Beine gestreckt in die Luft strecken und 10 Atemzüge halten, kreise die Füße in beide Richtungen

#### **4. Shavasana: ca. 7-15 min.**

Lege dich bequem in der Rückenlage ab, die Arme und Beine leicht geöffnet am Boden.

Schließe für die Entspannung 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 lässt du deinen ganzen Körper vollkommen entspannt liegen, entspannst auch den Beckenraum.

Du folgst in Gedanken der So Ham Mantra Meditation.

So Ham - Das bedeutet so viel wie „Ich bin das“. Ich bin reines Bewusstsein. Ich bin.

Das ist ein schönes Annehmen.

Nimm nun deinen Atem wahr. Höre deinem Atem zu. Deinem Atemgeräusch. Wie hört sich das an?

Vielleicht kannst du ein leises Geräusch wahrnehmen wie ein „So“ beim Einatmen und ein „Ham“ beim Ausatmen. Dieses Geräusch entsteht ganz natürlich. Stelle dir nun bei jedem Einatmen „So“ und bei jedem Ausatmen „Ham“ vor in Gedanken.

So Ham

Dieses Mantra kannst du nun mehrmals wiederholen. Bei jedem Atemzug sagst du dir So Ham. Entweder sagst du dir bei jedem ein- und ausatmen „So Ham“. Oder du sagst dir innerlich beim Einatmen So und beim Ausatmen Ham.

Schau mal, was dir jetzt leichtfällt. Was sich für dich gut anfühlt?

Wiederhole bei jedem Atemzug So Ham.

Wiederhole das Mantra immer wieder für dich. Vielleicht hörst Du auch den Klang deines Atems. Nimmst wahr, wie der Atem langsam einströmt und wieder ausströmt.

Während du So Ham wiederholst, spürst du, dass du da bist. Im Hier und im Jetzt. Durch die Atmung bist du in diesem Augenblick. Und du bist, wie du bist. So Ham bedeutet auch: Du bist reines Bewusstsein. Es bedeutet auch: Ich bin, wer ich bin. Ich bin das. So Ham.

Lass deinen Atem einfach kommen und gehen. Ohne Anstrengung. Er kommt und geht von alleine. Du denkst dir dabei So Ham bei jedem Atemzug. Du lässt deinen Atem fließen. Höre dem Atem zu.

Nimm wahr, wie schnell oder langsam du gerade jetzt ein- und wieder ausatmest. So Ham. Wiederhole das Mantra immer wieder. Auch wenn deine Gedanken mal abschweifen, kehrst du mit deiner Aufmerksamkeit immer wieder zurück zu So Ham. Alle anderen Gedanken lässt du jetzt ziehen.

Spüre mit jedem Atemzug mehr Ruhe und Frieden. Sei reines Bewusstsein. So Ham.

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

Dann komm wieder zurück mit deiner Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt.

Bewege langsam deine Finger und Zehen, die Hände und Füße. Du kannst dich auch noch einmal kurz strecken und räkeln. Groß oder klein machen. Drehe dich für einen Moment auf deine Lieblingsseite und spüre dort nach. Dann richte dich langsam über die Seite nach oben in einen aufrechten Sitz auf z.B. Schneidersitz oder Fersensitz.

Nimm die Hände für den Abschiedsgruß ins Namaste vor dein Herz. Öffne die Augen.

Verabschiedung: **Namaste**

## 4.3 Stundenkonzept: Entspannte Schultern

### 1. Einstimmung:

Setze dich in Schneider- oder Fersensitz auf deine Matte. Richte deinen Oberkörper nach oben auf. Kreise nochmal mit den Schultern und lass dann mit deinem nächsten Ausatmen die Schultern entspannt sinken. Forme das Padma Mudra und halte diese Fingeryogaübung ein paar Atemzüge. Um die Padma Mudra auszuführen, legst du am besten zuerst beide Handflächen vor der Brust aneinander. Nun kannst du die drei mittleren Finger nach außen öffnen wie eine Blüte.

Schließe dann deine Augen und spüre die Aufrichtung deines Oberkörpers. Wenn dich noch Gedanken beschäftigen, schau sie dir kurz an – und dann darfst du sie ziehen lassen, wie weiße Wolken am Himmel. Als Intention für deine heutige Yogapraxis nimmst du den Satz:

„Ich entspanne meine Schultern“. Wiederhole diesen Satz noch drei Mal in Gedanken.

Dann richte deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Spüre, wie er ohne Anstrengung kommt und geht.

Mit jedem Einatmen versuchst du nun noch etwas mehr Länge in deine Wirbelsäule zu bringen; und mit jedem Ausatmen entspannst du deine Schultern. Bleibe hier für ein paar Atemzüge mehr. Dann darfst du nochmal ganz tief ein und ausatmen und dann blinzeln deine Augen wieder öffnen. Löse die Fingeryogaübung.

### 2. Erwärmung im Schneidersitz

- Falte die Hände zu einer Räuberleiter und drehe die Handflächen nach außen und strecke deine Arme mit den Handflächen nach oben. Lass deine Schultern sinken und halte diese Aufrichtung für einen Moment. Dehne und strecke dich ganz sanft nach oben.
- Löse deine Hände und lege sie auf deine Schultern. Kreise nun mit den Ellenbogen und lockere deine Schultern.
- Flügelschlag: Hebe einatmend die Ellbogen nach oben, lass sie ausatmend sinken.
- Kamelritt: Lege deine Hände an deine Schienbeine oder auf die Knie. Atme ein, heb das Brustbein, zieh dich mit geradem Rücken nach vorne (Schultern tief, weg von den Ohren) und ausatmend kippst du das Becken, machst einen runden Rücken, und ziehst das Kinn Richtung Brustbein (Beckenboden aktiv). Spüre Nacken, Schultern, Rücken, mehrmals wiederholen.

- Brustöffnung: Falte deine Hände hinter dem Rücken, strecke die Arme. Atme nun in deinen Herzraum ein- und aus, Schultern tief, für mehr Dehnung hebe die Arme leicht nach oben an.
- Löse dann die Hände, komm in eine Vorbeuge, setze die Hände vor dir ab und lockere Kopf, Nacken und die Schultern.

### 3. Hauptteil

#### *Übergang in den Vierfüßlerstand*

- Kuh – Katze: EA Kuh, AA Katze (BB aktiv)
- Windrad: Arm gestreckt nach oben öffnen, Arm dreht nach hinten unten, Blick folgt der Hand. 3 x kreisen, Seitdehnung rechts/links, den Arm am Boden ablegen
- Kuh-Katze wiederholen, dabei mit dem Becken von rechts nach links wackeln wie ein glücklicher Hund (lockert zusätzlich den unteren Rücken)
- Kind, nachspüren, entspanne Schultern und Rücken, Kiefer gelöst, bleibe in dem Gedanken: „Ich entspanne meine Schultern“
- Unterarm-Kniestütz: rechtes Bein angewinkelt abheben, Fußsohle zeigt nach oben, Bein federt in Richtung Decke. Kopf sinken lassen, Nacken locker. Bein absetzen, Becken kreisen. Seitenwechsel

#### *Übergang in den Stand*

- Herabschauender Hund 3-5 AZ halten
- Vorbeuge, Kopf, Nacken lockern – langsam aufrollen – Stand Berg
- 2-4 x Sonnengruß – nachspüren (beide Sonnengruß Varianten zeigen)

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

- Ganzkörperstretch, Fersen abheben, BB aktiv, Fersen wieder absetzen, aus dem Stretch rechts/links Seitdehnung, das Handgelenk greifen
- Hände auf Schultern ablegen, Ellenbogen kreisen in beide Richtungen, was fühlt sich gut an für deine Schultern?
- Stand ausrichten: Füße hüftbreit, Becken aufgerichtet, Oberkörper aufgerichtet, Arme gestreckt, Handflächen zeigen nach vorne
- Nackenlockerungsübungen: EA Kopf in den Nacken, AA Kinn Richtung Brustbein – 5 x – Kopf rechts/links Drehung – 5 x, Seitdehnung Nacken rechts/links
- Lockere Drehung, Arme schlenkern voller Leichtigkeit von rechts nach links

**Flow 1:** Blitz-Vorbeuge im Flow

- EA Blitz, Arme nach oben strecken, BB aktiv
- AA Hände auf Ellenbogen
- EA Hände hinter dem Rücken falten, Arme gestreckt
- AA Vorbeuge (Kopf locker)
- 3 x wiederholen, dann nachspüren in der Vorbeuge

**Flow 2:** Hohe Hocke (Goddess Pose – Göttinnen Pose)

Fahrstuhlarme, die seitlich auf und zu gehen

- EA Arme öffnen in die Waagerechte auf Schulterhöhe
- AA Arme schließen, BB aktiv, Ellbogen zum Körper ziehen
- 4-5 x wiederholen

**Flow 3:** Grätsche – Vorbeuge – Windmühle

Hände am Boden oder auf Yoga-Block absetzen

- EA strecke den Oberkörper lang, setze eine Hand am Boden ab
- AA ein Arm gestreckt seitlich nach oben, Blick folgt
- EA Arm zurück zur Mitte bringen, Hand absetzen
- AA den anderen Arm nach oben strecken
- 4-5 x wiederholen

Vorbeuge, Ellenbogen greifen, Kopf schütteln, entspanne deine Schultern, lass den Kopf locker hängen, danach langsam aufrollen

**Balance:** Tänzerin, Arm zeigt nach oben, Knie nach unten, Beckenboden anspannen, Gyan Mudra mit der oberen Hand formen (Daumen und Zeigefinger bilden einen Kreis), Seitenwechsel

Nachspüren mit dem Gedanken: „Ich entspanne meine Schultern“

*Übergang in den Sitz*

- herabschauender Hund – Kind – nachspüren, aufrollen in den Sitz
- Fersensitz: Beckenboden anspannen und loslassen im Wechsel mit der Atmung

- Einbeinige Vorbeuge: rechtes Bein anwinkeln, Fuß an die Innenseite des Oberschenkels legen, über linkes, gestrecktes Bein vorbeugen, Kopf sinkt, Schultern und Nacken locker langsam aufrichten
- Drehsitz: linkes Bein angewinkelt über rechtes Bein abstellen, Oberkörper im Drehsitz nach links drehen, Hand hinter dem Rücken absetzen
- Seitenwechsel: Einbeinige Vorbeuge, linkes Bein anwinkeln, vorbeugen über rechtes Bein, dann Drehsitz andere Richtung
- 4-8-Atmung, im AA Schultern mehr und mehr entspannen

### *Übergang in die Rückenlage*

- Knie zur Brust ziehen, kreisen über den unteren Rücken oder nach re/li schaukeln
- Schulterbrücke 3-5 x dynamisch
  - AA BB aktiv, Wirbel für Wirbel abheben, Arme gestreckt nach hinten ablegen
  - EA sanft Wirbel für Wirbel abrollen
- Krokodil dynamisch 4-8 Wdh., danach auf jeder Seite 3 AZ halten
  - mit ausgestreckten Armen auf Schulterhöhe, Beine mattenweit geöffnet aufstellen
  - EA Kopf und die Knie sind in der Mitte
  - AA Knie sinken nach rechts, Kopf dreht sanft nach links
  - EA zurück zur Mitte
  - AA Wechsel zur anderen Seite
- Schmetterling: Fußsohlen aneinander, die Knie zur Seite sinken lassen, die Hände auf Unterbauch ablegen, Schultern entspannen, in den Beckenraum hineinatmen
- Umkehrhaltung: Hände liegen unter dem Steiß-/Kreuzbein, Beine locker nach oben strecken, für 8-10 Atemzüge halten

## **4. Shavasana**

Richte dich ein für die Entspannungsphase. Nimm dir alles was du brauchst, Kissen, Decke, etc. um ganz bequem in Rückenlage liegen zu können.

Lockere nochmal deine Füße und lass sie dann sanft zur Seite fallen. Heb deine Arme ab, mach die Hände zu sanften Fäusten, spreize deine Finger, zieh mit den Händen Richtung Füße, drehe die Handflächen nach oben und lege dann deine Arme entspannt ab.

Schließe deine Augen, nimm die Zunge vom Gaumen und lockere den Unterkiefer. Richte deine Aufmerksamkeit nun ganz zu dir in dein Inneres.

Spüre deinen Atem wie er ohne dein Zutun kommt und geht. Alles um dich herum wird unwichtig, du musst nichts leisten. Du darfst einfach sein. Mit jedem Ausatmen darfst du tiefer in deine Matte hineinsinken und alle Muskelanspannung in dir loslassen.

Du spürst wie Ruhe und Entspannung sich mehr und mehr in dir ausbreiten. Bleibe hier für die nächsten Minuten, in diesem Gefühl der Ruhe und Entspannung. Genieße die Ruhe und Stille jetzt.

Ein Mantra-Lied deiner Wahl spielen (siehe Musikliste) z.B. „Ra Ma Da Sa“ oder „Ong Namó“

sanft zurückholen:

Beginne nochmal deinen Atem zu vertiefen, bewege sanft die Zehen und die Finger, und gehe dann einer Bewegung nach, die dir jetzt guttut.

Drehe dich auf deine Lieblingsseite und spüre nach. Wenn du soweit bist, richte dich über die Seite zum Sitzen auf. Kreise deine Schultern ein paar Mal.

Spüre nochmal in die Entspannung deiner Schultern, schenk dir ein Lächeln

und öffne dann blinzeln deine Augen.

Verabschiedung: **Namasté**

## 4.4 Stundenkonzept: Selbstliebe

### 1. Einstimmung In der Stellung des Kindes

Tiefe Bauchatmung: Komme bei dir an. Spüre deinen Atem, zieh dich zurück und nimm deinen Atem wahr. Spüre dich. Lasse los im Rücken. Entspanne deinen Rücken mehr und mehr. Entspanne deine Schultern, deinen Nacken und das ganze Gesicht. Für einen Moment: Loslassen und Entspannen. Wiederhole 3x als intention für die Yogapraxis heute den Sanchalpa: „Ich umarme mich“.

Aufrollen in den Vierfüßlerstand

### 2. Erwärmung

Vierfüßlerstand:

- Kuh-Katze zum Rücken aufwärmen 5-10x wdh., BB aktiv im Katzenbuckel
- Tiger: diagonal auseinander- und zusammenziehen mit der Ein- und Ausatmung
- Seitstütz (rechte Hand und rechtes Knie bleibt am Boden, den linken Arm nach oben strecken, gestrecktes Bein anheben – dann Seitenwechsel)
- 3-beiniger herabschauender Hund: Bein in die Luft strecken beim Einatmen und beim Ausatmen das Knie Richtung Ellbogen nach vorne ziehen, 3x wdh.
- Nachspüren in der Stellung des Kindes, dann Seitenwechsel 3-beiniger Hund
- Im Vierfüßler: Oberarme nach außen drehen u. Bauch aktivieren, Hände u. Fußballen in den Boden schieben, Knie zum Schweben bringen, kurz angehoben lassen
- Variante: „Flug-Katze:“ Katze-Kuh mit angehobenen Knien aktiviert die Core-Power (deine innere Kraft)
- Herabschauender Hund – Vorbeuge – gerader Rücken – Stand

### 3. Hauptteil

Im Stand:

- Im Stand: von den Füßen bis zur Krone aufrichten (aktiv, aber entspannt – Achtung Schultern weg von den Ohren!) den Stand in Ruhe erklären, die 3 Auflageflächen der Füße, Knie leicht gebeugt, Beckenboden aktiv, Bauchnabel zur Wirbelsäule, Brustbein strebt nach oben, Steißbein zieht nach unten, Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule
- Meeresatmung starten und dazu die Arme kreisen, seitlich hoch und tief, danach die Arme einatmend in die Waagerechte öffnen und ausatmend dich selbst umarmen

- 2-4 Runden Sonnengrüße mit der Meeresatmung
- Stabiler, mehr als hüftweiter Stand und Tischposition mit dem Rücken einnehmen (Hände ins Namasté) – unteren Bauch Richtung Wirbelsäule saugen, Brustbein Richtung Daumen schieben, Sitzbeinhöcker nach hinten außen schieben, 5 AZ halten

**Flow 1:** Krieger 1 – Krieger 2 – seitlicher Winkel – verdrehter seitlicher Winkel

- EA Arme auf Schulterhöhe öffnen im Krieger 1, sanfte Rückbeuge, BB ist aktiv
- AA Umarme dich selbst
- Krieger 2 dynamisch: EA vorderes Bein und beide Arme nach oben strecken
- AA das vordere Bein beugen und die Arme in der Waagerechten strecken

**Flow 2:** Grätsche- Vorbeuge – Windmühle dynamisch mit der Atmung

**Balance:** ein Bein seitlich anheben und mit dem Fuß Kreise in der Luft malen, Hände in die Hüfte, diese Übung aktiviert den Beckenboden, dann Seitenwechsel

- Herabschauender Hund, Knie beugen, Bauch aktivieren, Becken im Wechsel nach vorne und hinten kippen
- Unterarmstütz, Unterarme ablegen, Ellbogen unter Schultern, Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, Brustbein nach vorn schieben und Fersen nach hinten Unterarmstütz: mindestens 3 Atemzüge lang halten – Tipp: jeden Tag zu Hause üben für einen starken Oberkörper
- Bauchlage: Nachspüren und Entspannen
- Kobra 3x dynamisch
- Heuschrecke
  - die Arme und Beine gestreckt anheben
  - Hände über dem Gesäß falten, dann Arme und Beine anheben, Schultern ziehen zueinander
- Bogen, greif mit gestreckten Armen den Fußspann, atme in die Herzöffnung hinein
- Nachspüren im Kind: Spüre dich und entspanne deinen ganzen Rücken, vertiefe die Atmung und lass los, aufrollen in den Sitz

Im Sitzen:

- Kamelritt:
  - EE Rücken längen und Brustbein nach vorn schieben,
  - AA rund werden und zusätzlich Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, BB aktiv
- Das seitliche Boot: Stecke diagonal die Beine nach rechts und die Arme nach links und halte 3-5 AZ, danach Seitenwechsel

- Variante seitliches Boot: Nur die Arme nach re/li strecken mit Beinen aufgestellt
- Variante 2: Setz die Hände hinter dir am Boden ab und strecke die Beine diagonal nach re/li in die Luft

### **Beckenbodenübung im Schneidersitz oder Fersensitz**

Nacheinander wie im Fahrstuhl die drei Schichten anspannen und wieder loslassen. Stell dir dabei bildlich vor, wie der Fahrstuhl in deinem Beckenboden drei Stockwerke nach oben fährt und danach wieder nach unten.

- 1: Spanne die erste Schicht an, die wie eine liegende Acht die beiden Öffnungen von Vagina und After umschließt.
- 2: Aktiviere nun deine mittlere Beckenbodenschicht, indem du die beiden Sitzbeinhöcker zueinander ziehst und nach vorne Richtung Schambein
- 3: Spanne nun die innerste Schicht an. Ziehe Schambein und Steißbein zueinander.
- Ca. 1 Minuten nachspüren im Fersensitz mit dem Pran Mudra mit den Händen formen
- Um die Pran Mudra zu bilden, legst du die Spitzen von Daumen, Ringfinger und deinem kleinen Finger zusammen. Drücke sie leicht zusammen, sodass du die Verbindung spürst. Strecke deinen Zeigefinger und Mittelfinger. (Wirkung: Energie-Schub)

Rückenlage:

- Krokodil-Variante: wie ein Scheibenwischer die Knie fallen locker zur Seite, das obere Knie führt die Bewegung auf die andere Seite
- Bauchmuskelübung schräg: drücke einen Arm unterhalb von Knie gegen den Oberschenkel diagonal re/li, aktiviert die Bauchmuskulatur
- Krokodil 2. Variante: Beine im rechten Winkel angehoben von rechts nach links führen, mit Einatmung und aus der Corekraft die Beine zurückholen in die Mitte und dann mit der Ausatmung auf die andere Seite führen
- Beinsplit: Beide Beine hoch in die Luft strecken und nacheinander im Wechsel ein Bein Richtung Boden sinken lassen und danach wieder anheben, Kopf anheben (bei Rektusdiastase den Kopf am Boden liegenlassen)
- Beide Beine 3-5 AZ nach oben strecken oder an die Wand lehnen, zur Unterstützung beide Hände oder ein Kissen unter das Gesäß oder Steißbein legen.

#### 4. Shavasana - ca. 7-15 Minuten

##### **Herzchakra-Meditation für mehr Selbstliebe**

Finde eine bequeme Position in der Rückenlage zum Entspannen. Schließe nun die Augen. Beginne ganz tief und ruhig ein- und auszuatmen. Ruhige, tiefe Atemzüge. Spüre deinen Atem.

Spüre dein Herz schlagen. Wie schnell oder langsam es gerade in deinem Brustkorb schlägt. Einfach nur wahrnehmen ohne zu bewerten.

Bleibe nun mit deiner Aufmerksamkeit in deinem Herzraum. Nimm wahr, wie dein Herz in deiner Brust schlägt. Jetzt stelle dir vor, aus deinem Herzen strömt grünes Licht. Grün, wie die Farbe des Herzchakras.

Stelle dir nun dieses grüne Licht vor, dass aus deinem Herzen strömt. Wie eine Lichtkugel. Das Licht strömt aus deinem Herzen heraus.

Tauche ein, in dieses grüne Licht. Stelle dir vor, dass sich dieses grüne Licht ausbreitet und immer größer wird. Du bist eingehüllt in dieses grüne Licht. Spüre hinein, tauche in das Licht ein. Lass die Farbe Grün einen Moment auf dich wirken. Tanke die Farbe Grün jetzt auf. Als ob du ein Bad im Grünen nimmst. Stelle dir gerne etwas Grünes vor, das gerade kommt – wie eine grüne Wiese, ein Busch oder ein Baum. Alles ist grün.

Stärke dein Herz und dein Herzchakra, indem du das Grün in dir aufnimmst. Und das grüne Licht größer werden lässt. Mehr grün, mehr Licht, mehr Strahlen.

Spüre noch einen Moment nach. Spüre noch einen Moment in dich hinein. Tanke ein letztes Mal die Farbe Grün auf.

Dann kehre mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Nimm wahr, wie du ein- und ausatmest. Du atmest tief und ruhig. Der Atem strömt langsam ein und wieder aus.

Nimm noch einen tiefen bewussten Atemzug in deinen Brustkorb.

Dann komm wieder zurück mit deiner Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt.

Bewege langsam deine Hände und Zehen.

Drehe dich noch für einen Moment auf deine Lieblingsseite und spüre nach.

Dann richte dich wieder nach oben in den Sitz auf und nimm die Hände für den Abschiedsgruß ins Namaste vor dein Herz. Öffne die Augen.

Verabschiedung: **Namaste**

## 4.5 Stundenkonzept: Loslassen

### 1. Einstimmung im Sitz:

Forme zum Erden und Ankommen die Prithivi Mudra. Dafür legst du die Fingerkuppen von Daumen und Ringfinger aufeinander und übst einen leichten Druck aus. Schließe deine Augen und sage dir dreimal als Sancalpa: "Ich lasse los."

Bleibe 5-10 AZ (Atemzüge) tief und ruhig sitzen, ankommen und in den Rücken hineinatmen. Richte den ganzen Rücken entspannt auf. Komm dabei an in der Yogastunde heute, atme tief und ruhig. Komm mehr und mehr zur Ruhe. Lass los

### 2. Erwärmung im Vierfüßlerstand

- Katze-Kuh mit stabilen Schultern (Oberarme nach außen drehen) und aktivem Bauch
- Im neutralen Vierfüßlerstand Beckenboden in unterschiedlichen Varianten ansprechen: Schambein u. Steißbein zueinander ziehen; Sitzbeinhöcker zueinander ziehen; alles zusammen, aktivieren und loslassen
- Katzenbuckel: mind. 3 AZ oder mehr halten und die innerstes Beckenbodenschicht aktivieren (Steißbein und Schambein zueinander ziehen)
- Arm nach oben öffnen 3 AZ halten und Seitdehnung re / li je 3 AZ
- Tiger re / li je 5 AZ halten - kurze Pause im Kind, Nachspüren und Loslassen
- Tiger dynamisch: Mit der Einatmung rechtes Bein und linken Arm strecken, mit der Ausatmung Bein und Ellbogen unter dir zusammenbringen 5x, Seitenwechsel
- Unterarmstütz 3 AZ halten, BB aktiv, Nachspüren im Kind

### 3. Hauptteil:

- Brett - Herabschauender Hund im Wechsel 3x wiederholen, dann im Hund bleiben (einatmend ins Brett, ausatmend in den herabschauenden Hund mit langem Rücken)
- Herabschauender Hund, auf der Stelle laufen, die Waden dehnen (Sitzbeinhöcker zur Decke schieben, Rücken ganz lang machen und Fersen zum Boden schieben)
- Kind 5 AZ nachspüren, den Rücken entspannen, loslassen
- 3-beiniger herabschauender Hund – 3x Knie zum Ellbogen r/l ziehen – danach nachspüren in der Taube und dabei loslassen und entspannen – Seitenwechsel
- Auf der anderen Seite: 3-beiniger Hund, Knie zum Ellbogen und Taube
- nach vorne in die Vorbeuge und über geraden Rücken in den Stand kommen

2-4 x Sonnengröße

**Flow 1:** Krieger 1 mit Armen kreisen - Krieger 2 - Sonnenkrieger - Dreieck

**Flow 2:** hohe Hocke: Daumen verhaken, BB aktiv

- einatmend die Arme nach oben strecken
- ausatmend die Arme sinken lassen
- Danach Seitdehnung über re/li Bein

Oberkörper lockern und Arme schwingen von rechts nach links

Seitliche Dehnung re/li für die Beinrückseiten

**Balance:** Baum re/li

### Im Sitz

- über tiefe Hocke in den Sitz nach unten kommen
- Schmetterling: Beckenboden 2. Schicht anspannen und loslassen im Rhythmus der Ein- und Ausatmung, jeweils ausatmend den Beckenboden anspannen
- Kopfbewegung: re/li, oben und unten und Seitdehnung re/li (Ohr Richtung Schulter)
- Im Fersensitz: Beckenboden anspannen mit der AA und loslassen mit der EA, Becken kippt dabei leicht vor und zurück
- Vorbeuge im Stabsitz mit rundem Rücken: Loslassen, Entspanne Schulter, Nacken und Rücken
- Atemübung: Wechselatmung

### In Rückenlage:

- Schulterbrücke (Becken anheben und Beckenboden anspannen mit der Ausatmung, halte 5 AZ) - danach Knie zur Brust anziehen, Rücken und Beckenboden loslassen und entspannen
- Schräge Bauchmuskulatur aktivieren (rechter Fuß ist aufgestellt, linkes Bein über rechten Oberschenkel linke Hand hinter Kopf, rechten Arm gestreckt gegen linken Oberschenkel drücken) Danach: Seitenwechsel
- Krokodil re / li – jeweils 5-10 AZ halten
- Beide Beine nach oben strecken oder an die Wand lehnen für mind. 10 AZ (Tipp für zu Hause: täglich 5-10 min. wäre super, da die Übung Entspannung und Stressabbau fördert, außerdem verjüngend wirken kann) oder wahlweise in die Happy Baby Pose
- Schmetterling im Liegen, bis in den Beckenraum hineinatmen und loslassen in der Hüfte, entspanne dein Becken

#### 4. Shavasana - ca. 7-15 Minuten

##### Loslassen Meditation

Finde eine bequeme Position in der Rückenlage zum Entspannen. Lege die Arme und Beine leicht geöffnet ab. Löse noch einmal die Zunge vom Gaumen und lockere den Unterkiefer.

Schließe nun deine Augen. Beginne ganz tief und ruhig ein- und auszuatmen. Ruhige, tiefe Atemzüge.

Beobachte deinen Atem. Nimm wahr, wie der Atem ein- und wieder ausströmt. Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner Nasenspitze. Spüre, wie etwas kältere Luft einströmt und die Luft dann etwas wärmer, gefiltert wieder ausströmt.

Einatmen und Ausatmen. Tiefe, ruhige Atemzüge.

Mit jedem Atemzug kommst du mehr zur Ruhe. Mit jedem Atemzug kommst du mehr bei dir an. Im Hier und Jetzt, in diesem Augenblick.

Spüre in deinen Herzraum hinein. Um noch mehr bei dir anzukommen, lass alles andere los. Wiederhole nun in Gedanken eine Minute lang das Zauberwort „Loslassen“.

Bei jedem Ein- und Ausatmen denkst du LOSLASSEN.

Und alles, was du heute loslassen möchtest, alle negativen Gedanken, Sorgen, Ängste oder Glaubenssätze, anstrengende Begegnungen, Situationen oder Menschen lässt du jetzt in diesem Moment bewusst los.

Lass alle Ängste und Sorgen los. Loslassen. Abgeben. Gib alles an den Boden ab.

Spüre jetzt noch einmal in dein Herz hinein. Nimm das große Gefühl der Liebe wahr.

Unbegrenzte Liebe, die in deinem Herzen fließt.

Gehe für einen Moment rein in dieses Gefühl: Lieben und geliebt zu werden. Vom Kopf ins Herz zu kommen und zu lieben. Spüre dich, deine Liebe zu dir und zu anderen.

Bleibe einen Moment in diesem Gefühl. Das Gefühl der Liebe, der Verbundenheit.

Tauche ein in das Gefühl und tanke es auf.

Nimm noch einen letzten tiefen Atemzug hier in dem Wissen, das dieses Gefühl in dir steckt. Du kannst es jederzeit, wann immer du es brauchst hervorholen. Tiefe Liebe.

Atme dreimal so tief du kannst in deinen Bauchraum ein- und aus.

Nimm wahr, wie du ein- und ausatmest. Du atmest tief und ruhig. Der Atem strömt langsam ein und wieder aus.

Dann komm wieder zurück mit deiner Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt. Bewege langsam deine Hände und Zehen.

Drehe dich noch für einen Moment auf deine Lieblingsseite und spüre nach.

Dann richte dich wieder nach oben in den Sitz auf und nimm die Hände für den Abschiedsgruß ins Namaste vor dein Herz.

Öffne die Augen.

Verabschiedung: **Namaste**

## 4.6 Stundenkonzept: Innere Kraft

### 1. Einstimmung im Liegen:

Komm über die Seite in die Rückenlage. Stell die Beine auf und lass die Knie zueinander fallen, falls du sehr verspannt im unteren Rücken bist.

Lege deine Hände bequem auf dem unteren Bauch ab, dort wo auch deine Gebärmutter sitzt. Schließe für einen Moment die Augen. Fange an tief durch die Nase ein- und wieder auszuatmen.

Sage dir dreimal als Intention für die Yogapraxis den Sancelpa: "Ich spüre meine innere Kraft".

Ein starker Beckenboden hilft dir bei der Aufrichtung deines Rückens, mehr Lebensfreude und Wohlbefinden zu spüren, dich fitter zu fühlen, mehr Energie und Kraft zu haben. Nimm deinen Atem wahr, wie er kommt und langsam wieder geht. Atme während der ganzen Yogapraxis tief ein und aus. Starte mit der Meeresatmung, sodass ein "Ha"-Geräusch bei jedem Atemzug zu hören ist. Spanne nun bei jedem Ausatmen deinen Beckenboden an und beim Einatmen lässt du los.

Nimm die leichte Kippung des Beckens beim Anspannen und Loslassen im Beckenboden wahr. Mach das 3-5x im Rhythmus deiner Atmung. Öffne dann langsam deine Augen.

### 2. Erwärmung: in Rückenlage

- Schulterbrücke dynamisch (Becken anheben und dabei die Hände nach hinten oben kreisen, Beckenboden (BB) anspannen, ausatmend die Arme wieder zurück kreisen und den Rücken langsam ablegen) -
- danach Knie zur Brust anziehen, Rücken und Beckenboden loslassen und entspannen
- Hände auf die Knie: Einatmend die Beine nach vorne schieben, ausatmend die Knie zur Brust heranziehen, dabei den Bauch hereinziehen und den BB aktivieren.

### 3. Hauptteil:

#### In Seitlage

- Bein nach oben heben - Dreh dich auf die linke Seite und lege das untere Bein im rechten Winkel vor dir ab. Strecke das obere Bein und hebe es in 3 Stufen nach oben in die Luft an.
- 3-5 AZ das gestreckte Bein in der Luft halten und das Bein festhalten
- Tänzerin im Liegen, nimm die Ferse Richtung Gesäß und halte den Fußspann fest, aktivieren den Beckenboden, zieh Schambein und Steißbein zueinander
- Seitenwechsel: Drehe dich über die Rückenlage auf die andere Seite, hebe das Bein in 3 Etappen an, dann 3-5 AZ gestreckt nach oben halten, zum Abschluss die Tänzerin im Liegen halten

## Im Vierfüßlerstand

- Katze-Kuh mit stabilen Schultern (Oberarme nach außen drehen) und aktivem Bauch
  - einatmend in die Kuh, BB entspannen
  - ausatmend in die Katze, BB aktivieren
- entspanne in der Stellung des Kindes, lass los im ganzen Rücken
- herabschauender Hund: stell die Zehen hinten auf, drück dich in den Hund, laufe auf der Stelle, beuge und strecke im Wechsel die Beine, öffne die Beine hüftweit oder mattenweit
- Ausfallschritt mit dem rechten Fuß vorne, aktiviere Bauch und BB, komm mit dem Oberkörper nach oben
- Krieger 1: Beuge den Oberkörper nach vorne über dein Bein, halte die Balance und deine innere Kraft, Strecke die Arme einatmend nach vorne und nimm sie ausatmend zurück neben deinen Körper, wechsle die Seite
- Herabschauender Hund, 5 AZ halten
- Vorbeuge, greife die Ellbogen und lass los
- Übergang in den Stand
- Erdung und Stabilität im Stand: verlagere der Gewicht nach vorne und hinten, auf die Außenkanten und Innenkanten deines Fußes, auch das aktiviert deinen Beckenboden
- Kopfbewegungen: im Rhythmus der Atmung langsam den Kopf von rechts nach links bewegen, danach von oben nach unten, Seitdehnung Kopf re/li

2-4 x Sonnengrüße (leichte und normale Variante)

- Becken kippen, Entenpopo beim Einatmen, Beckenboden aktivieren beim Ausatmen

**Flow 1:** Öffne die Beine Mattenweit: Aktiviere den Beckenboden, geh einatmend in die Rückbeuge und ausatmend in den Tisch mit geradem Rücken nach vorne, wdh. 5-7x

- Vorbeuge, greife deine Ellbogen, spüre nach, lockere den Kopf und Oberkörper
- Ganzkörperstretch: Räuberleiter mit den Händen machen und Arme nach oben anheben, komm auf die Zehenspitzen, Beckenboden aktiv
- Oberkörper lockern und Arme schwingen von rechts nach links

**Flow 2:** Blitz (Hände im Namaste vor dem Herzen, spüre deine innere Kraft) – Vorbeuge (greife - wenn du kannst - die großen Zehen und sinke tiefer in die Vorbeuge) – gedrehter Blitz (Prayers Twist) nach re/li

**Balance:** Nadelöhr, erde dein Standbein und beuge es, öffne deine Hüfte und dein Knie nach außen, beuge dich mit dem Oberkörper nach vorne über das Bein, BB aktiv, spüre deine innere Kraft, Seitenwechsel

*Übergang halber Sonnengruß bis Bauchlage*

### **In der Bauchlage**

- Nachspüren und entspannen in Bauchlage
- Kobra-Variante: Hebe die Hände auf Brusthöhe an, spüre die Kraft des oberen Rückens, der BB ist aktiv, drück den Fußspann in die Matte
- Heuschrecke: Mula Bandha setzen (BB aktiv), hebe die Arme und Beine nach oben an
- Nachspüren und Entspannen, leg den Kopf dazu mittig oder seitlich ab
- Heuschrecke-Variante: Falte die Hände über deinem Gesäß, hebe Arme und Bein an
- Nachspüren und Entspannen in Bauchlage
- Stellung des Kindes in deiner Lieblingsvariante (Arme nach vorne oder neben dir)
- Rolle dich auf in den Sitz

### **Im Sitz:**

- Tisch, BB aktiv, schau nach vorne oder nach oben (Hände zeigen nach re/li)

### **In Rückenlage:**

- Knie zur Brust ziehen, kreise langsam über den unteren Rücken, wechsele die Richtung
- Happy Baby Pose, 5-10 AZ halten

## **4. Shavasana - ca. 7 Minuten (bei 60 min. Stunde)**

### **Meditation: Zurück zu dir**

Finde eine bequeme Position in der Rückenlage zum Entspannen. Lege die Arme und Beine leicht geöffnet ab. Löse noch einmal die Zunge vom Gaumen und lockere den Unterkiefer. Entspanne dein ganzes Gesicht. Ziehe dich zurück und lass mehr und mehr los.

Schließe nun deine Augen.

Vielleicht spürst du noch deine innere Kraft, deine innere Power. Genau diese darfst du jetzt loslassen. Das ist das Schöne beim Yoga: der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung!

Während der Stunde hast du deine innere Power und Anspannung gespürt. Und jetzt darfst du alles loslassen. Spüre in deinen Körper hinein: Wo nimmst du jetzt in diesem Moment noch Anspannung wahr? Spüre mal in dich hinein, vom Kopf bis hin zu den Füßen. Nimm alle Auflageflächen wahr, wo du gerade den Boden berührst.

Fühlst du dich jetzt vollkommen ruhig und entspannt? Oder nimmst du noch irgendwo Anspannung wahr? Wenn du noch eine Stelle bemerkst, wo es noch zieht oder du Anspannung spürst, dann lass los. Loslassen. Lass alles los. Loslassen. Abgeben. Gib alles an den Boden ab.

Auch deinen Atem lässt du jetzt einfach fließen. Ohne Anstrengung. Der Atem kommt und geht von alleine. Du nimmst das ruhige Kommen und Gehen deines Atems wahr. Sage dir: „Ich bin vollkommen entspannt. Ruhig und gelassen.“

Stell dir vor, der Boden unter dir, Mutter Erde, kann alles aufnehmen, was du nicht mehr brauchst. Loslassen. Alle Anspannung, Sorgen und Ängste oder all das, was dich gerade noch beschäftigt – lass los.

Wenn der Affengeist kommt, der von Gedanken zu Gedanken springt, dann bring ihn zur Ruhe und leg ihn in die Hängematte. Lasse deine Gedanken einfach weiterziehen wie die weißen Wolken am Himmel.

Komm jetzt mehr und mehr zur Ruhe. Ziehe dich mehr und mehr zurück. Mit all deinen Sinnen kommst du mehr und mehr bei dir an.

Stell dir mal vor, du schaust jetzt von oben auf dich herab, aus der Vogelperspektive: Du siehst dich vollkommen ruhig und entspannt am Boden liegen. Alle Anspannung ist aus deinem Körper geflossen. Dein Körper ist ruhig und entspannt. Dein ganzes Gesicht ist vollkommen glatt und entspannt. Sieh dich dort vollkommen ruhig am Boden liegen: Friedlich, bei dir angekommen.

Vielleicht mit einem sanften Lächeln auf den Lippen. Genieße noch einmal diese vollkommene Ruhe und Entspannung für Körper, Geist und Seele: ganzheitlich, für alles, was dich ausmacht.

Atme nun dreimal so tief du kannst ein- und seufzend aus. Dann kommst du wieder zurück mit deiner Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt. Bewege langsam deine Hände und Zehen. Mach dich groß oder klein oder was dir gerade guttut. Drehe dich noch für einen Moment auf deine Lieblingsseite und spüre nach.

Dann richte dich wieder nach oben in einen aufrechten Sitz auf und nimm die Hände für den Abschiedsgruß ins Namaste vor dein Herz. Öffne die Augen.

Verabschiedung: **Namaste**

## 5. Business Tipps für Postnatal Yogalehrer

Wenn du ein Yoga-Angebot für Frauen zur Rückbildung in deiner Region anbieten möchtest, wünschst du dir natürlich auch volle Kurse mit vielen Mamas. Daher habe ich einige wichtige Tipps zusammengefasst, was man alles braucht, um seine eigenen Yogakurse zu starten. Außerdem lernst du, wie du erfolgreiche, eigene Kurse aufbauen und etablieren kannst.

### 5.1 Zielgruppe, Schüler und Raum finden

Wie sieht deine Wunsch-Schülerin aus, die du gerne im Postnatal-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?

**Für wen?** Wenn du als Zielgruppe für deinen Kurs deine Wunsch-Schülerin ganz genau kennst, dann kannst du deinen Kurs noch besser bewerben. Denn so weißt du, für wen du deine Postnatal 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 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.

**Wann?** Wenn du ein eigenes Yogastudio hast, kannst du natürlich dort einen Postnatal Yogakurs anbieten. Überlege dir auch hier, zu welcher Uhrzeit die Mamas und auch du selbst Zeit hast. Die meisten Postnatal Yogakurse ohne Baby finden abends statt zwischen 18:00 und 21:00 Uhr. Manchmal haben die Frauen auch vormittags Zeit zwischen 8:30-12:00 Uhr, wenn sie in dieser Zeitspanne eine Kinderbetreuung haben oder der Mann gerade Elternzeit hat oder im Homeoffice arbeitet.

**Wo?** Du kannst sowohl in den Volkshochschulen vor Ort, in Familienstätten oder Familienbildungszentren, als auch in Hebammenpraxen einen Yogakurs anbieten. Ebenso in Yogastudios oder Fitnessstudios in deiner Nähe nachfragen, ob sie Interesse an Yogakursen für speziell für Mamas nach der Geburt haben.

Es ist übrigens auch möglich Beckenboden-Yogakurse für ältere Teilnehmerinnen anzubieten.

Wenn du viele Mamas in deinem Yogakurs hast, empfehle ich dir zwei Kurse oder mehr anzubieten. Vielleicht auch einen vormittags und einen abends oder an zwei verschiedenen Abenden einmal um 18:30 und einen um 20:00 Uhr. Oft möchten die Mamas auch nach einem 5-10-wöchigen Kurs weitermachen, wenn es ihnen gut gefällt. Dann kannst du einen Folgekurs für

die Mamas anbieten oder sie alternativ fragen, ob sie in deinen Mama Baby Yogakurs kommen möchten.

## 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 ist es möglich eine Anzeige zu schalten und so mit einem geringen Budget direkt neue Interessenten oder sogar gleich Anmeldungen zu generieren. Wenn du online-affin bist, kannst du dich voll auf Online-Marketing konzentrieren und bei Facebook eine Zielgruppe für deine Werbeanzeige anlegen, die deiner Wunsch-Schülerin z.B. vom Alter und den Interessen her entspricht. Auf diese Weise ist es möglich für ein niedriges Budget direkt Interessenten und Anmeldungen zu generieren.

### **Mein Tipp:**

Konzentriere dich auf Facebook und Instagram, denn dort erreichst du die meisten Frauen in deiner Nähe. 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 ein Video drehst oder z.B. live gehst. Mit etwas Übung kann das live gehen richtig Spaß machen und die Interessenten lernen dich und dein Wirken als Yogalehrerin besser kennen. Das Besondere bei Facebook und Instagram ist, dass dich die Interessenten über den Messenger direkt anschreiben können, dir Fragen stellen und sich auch direkt anmelden können. So hast du die Möglichkeit zu einer direkten Interaktion.

Aber auch eine gepflegte Webseite gehört zum Marketing dazu, sie ist deine Visitenkarte im Netz. So wirst du mit deinem Angebot Online gefunden.

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 so neue Interessenten bringen.

Wenn du gerne Flyer, Visitenkarten oder Aushänge in deinem Ort z.B. bei Frauenärzten, Hebammen, Cafés oder bei Kitas, in Bioläden oder Kinderarzt-Praxen selbst auslegen bzw. aufhängen möchtest, dann kannst du zur Gestaltung Canva nutzen. Canva bietet dir zur Gestaltung deiner Flyer oder Aushänge tolle Grafik-Vorlagen.

Zum Drucken gibt es inzwischen viele günstige Anbieter wie z.B. Print24, WirmachenDruck.de oder Flyeralarm. Dort kannst du zu günstigen Preisen deine Flyer und anderes Werbematerial drucken lassen. Auf deinem Flyer könntest du z.B. die Wirkungen von Yoga auflisten, passende Bilder zeigen oder einfach dich und dein Angebot möglichst mit schönen, professionellen Bildern vorstellen. Wichtig ist, dass du bei einer Flyergestaltung 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 Person 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 Yogakurse über einen festgelegten Zeitraum für deine Postnatal Yoga-Kurse anzubieten, da die Frauen so eine größere Verpflichtung fühlen jede Woche zu kommen.

Natürlich ist aber auch eine 5er oder 10er Karte für dein Kursangebot möglich, wenn du den Kurs z.B. im Rahmen offener Kurse in einem Yogastudio anbietest.

Zur Gruppengröße - Beantworte für dich die Fragen:

- Mit wie vielen Frauen fühlst du dich wohl?
- Wie viele Teilnehmer passen maximal in deinen Yogaraum?

#### **Mein Tipp:**

Fange mit einer kleineren Gruppe an, z.B. mit 5-8 Frauen. 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 7-15 Teilnehmerinnen zu.

Daher entscheide für dich, mit welchem Preis und welcher Gruppengröße du motiviert bist, dich wohl fühlst und Freude hast deine Postnatal-Yogakurse zu unterrichten.

Wenn du Online die Kurse unterrichtest, dann kannst du sogar noch größere Gruppen anleiten, da du nicht von der Raumgröße eingeschränkt wirst. Achte darauf, dass du die Energie für die Gruppe halten kannst.

## 6. Anhang

### 6.1 Literaturliste

#### **Pflichtlektüre:**

- Yoga nach der Schwangerschaft (2018). Von Romana Lorenz-Zapf und Holger Zapf ISBN 978-3-424-15328-6
- Mein Beckenbodenbuch: Mehr Kraft, erfüllte Sexualität, Beweglicher Rücken (2018). Von Franziska Liesner: ISBN 978-3-432-10575-8

#### **Beckenbodentraining und Rückbildung:**

- Beckenboden. Die Kraft von innen (2010). Von Susanne Schwärzler: ISBN 978-3-000-303-685
- Beckenboden Power (2020). Von Eric Franklin: ISBN 978-3-466-34458-1
- 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
- Beckenboden-Yoga entspannt (2015). Von Sarah Lucke: ISBN 978-3-86410-109-0
- 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
- Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik (2013). Von Linda Tacke und Marion Stüwe: ISBN 978-3-8304-5504-2

#### **Mama Baby Yoga:**

- Mama & Baby Yoga. Zeit für dich und dein Kind (2018). Von Maria Eschstruth: ISBN 978-3-840-376-146
- MamaFitness (2004). Von Benita Cantieni: ISBN 3-7742-6478-3
- Yoga für Mütter und Babys (2012). Von Françoise Barbira Freedman: ISBN 978-3-935407-31-1
- Werde Muttergöttin (2018). Von Hari Priya Kaur: ISBN 978-3-96443-416-6

#### **Mudren, 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
- Mudras – Yoga für die Hände (2014) Von Andrea Christiansen: ISBN 978-3424152401
- Die Mudra Box (2015) Von Stefanie Schmid-Altringer: ISBN 978-3833835612

## 6.2 Musikliste

### Allgemein als entspannte Hintergrundmusik:

- „Comfort Zone“, „Chakra Suite“ oder andere Entspannungs-CDs von Steven Halpern
- „Follow the Sun“ von Joe Löhrmann
- Klaviermusik von Andreas Loh wie „Sounds of my hands“
- „The heart of Reiki“ von Merlin´s Magic
- „Mantra Botschaft der Liebe“ von Deva Premal
- „Experience one“ von Green Elements
- Buddha Code Vol. 1, 2 oder 3 (gemafrei)

### Schöne Lieder für die Yogapraxis:

- „Flying“ von Robin Spielberg
- „Enter One“ von Sol Seppy
- „Morning Light“ von Brian Crain
- „Promise“ von Brian Crain
- „Morning Theme“ von David Gray
- „Asatoma“ von Kevin James
- „Love me“ von Yiruma
- „Budda´s Banquet“ von Peter Weithe
- „Govinada Jaya Jaya“ von Dave Stringer & The wild lotus band oder von JayJayJay
- „Sita Ram“ von Spring Groove & Rick Kurek
- „Jai sita ram“ von MC Yogi
- „Gaia“ von Matthias Roth

### 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
- „Om namah shivaya“ von Janin Devi
- „Lokah samastah“ von Deva Premal
- „Into the wind“ von Deva Premal & Miten



## 6.3 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:** Bild von Padma Mudra © Silke Schuster

Bilder von Mama & Baby sowie von Stefanie Weyrauch & Silke  
Then © Marina Holland, Las Bellas Artes

### **Wichtiger Hinweis:**

Alle Ratschläge und Übungen aus der Postnatal 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.