

# Postnatal-Yogastunde

## Thema: Erdung

### 1. Einstimmung im Stand ( 1-3min)

Nimm einen aufrechten Stand (Füße, Knie, Becken, Schambein, Brustbein, Scheitel) ein.

- Füße spüren, 3-Punkt-Belastung (großer Zeh, kleiner Zeh, Ferse)
- freie Atmung - bewusst in den Körper spüren, Atmung durch den Körper fließen lassen, bewusst ausatmen (optional, je nach Gruppe bereits mit Beckenbodenaktivierung)
- Padma Mudra - "Lotusblüte" vor dem Herz erst statisch ("Hole dir die Kraft aus dem Boden - aus der Erde und lasse langsam eine Blüte mit deinen Händen entstehen. Lasse die Blüte langsam sich öffnen. Positioniere die Hände im Namaste vor deinem Körper und öffne die Finger dann langsam in die Padma Mudra. Halte diese Position über mehrere Atemzyklen.")

Bringe nun deine Arme über die Seite nach oben und über den Kopf und ins Namaste übergehe dann fließend in die Erwärmung über.

### 2. Erwärmung (5-7min)

- Sonnengruß als Variation mit Katze-Kuh plus Beckenbodenansage

### 3. Hauptteil

- Yoga-Flow: Krieger 1 -2 -3 - Dreieck
- hohe Hocke mit Beckenbodensage und Arme nach oben
- Baum (optional dynamische Arme)
- Energietank-Übung: einatmend in den Berg und ausatmend in die Hocke
- Übergang in den 4-Füßler-Stand: Halbmond - Becken kreisen
- Yoga-Flow: Kuh-Katze-Kuh-Kind-herabschauender Hund (Füße erden und durch den Beckenbodenatmen)
- Übergang aus Kind in den Fersensitz
- Atemübung 4-7-8
- Übergang aus dem Fersensitz - Kniestand in einen tiefen Ausfallschritt rechts / links
- Kuhgesicht
- einseitige Grätsche mit der Ausatmung zum ausgestreckten Fuß drehen und in der Dehnung kurz innehalten
- Übergang in die Rückenlage
- Schulterbrücke
- Krokodil
- Happy Baby Pose als Umkehrhaltung

#### **4. Shavasana**

"Ohm"- Tönen im Schneidersitz oder Fersensitz

Rückenlage (Entspannungsübung - Meditation zum Thema Erdung)