

Stundenkonzept: Liebe und vertraue dir selbst! (75 Min.)

1. Einstimmung im Sitzen:

- 3x OM tönen
- Atmung wahrnehmen und ankommen. Wenn du magst, schließe deine Augen und spüre deinen Atem und nimm diesen mehr und mehr wahr. Spüre dich und spüre zu deinem Herzen. Entspanne deine Schultern und dein Gesicht.
- Lied: "Erkenne deine Kraft" - Kiyomamu
- Für dein heutiges Sancalpa/deine Intention sagst du dir 3x in Gedanken: "Ich erkenne meine Kraft und liebe und vertraue mir selbst!"

2. Erwärmung im Sitzen

- Kamelritt: Katze/Kuh im Sitzen (5x)
- Kopfbewegungen: Aufrecht sitzen, Kopf zur Mitte, Kopf zur Seite drehen, Kopf zur Mitte, Kopf zur anderen Seite drehen (3x *wiederholen*)
Kopf Richtung Brustbein, Kopf etwas aus dem Nacken ziehen und bis zur Schulter führen (3x *wiederholen*)
Kopf seitlich legen und zurück zur Mitte führen (3x *wiederholen*)
Kopf in den Nacken legen, Kopf etwas aus dem Nacken heben und wieder zurück zur Mitte führen (3x *wiederholen*)
- Schultern mobilisieren: Schultern kreisen vorwärts, rückwärts und im Wechsel. Schultern nach oben ziehen und mit einem Seufzer fallen lassen.
- Seitdehnung nach rechts und links – Halbmond

Überleitung in den Vierfüßler Stand

- Katze – Kuh: mit der Einatmung in die Kuh, mit der Ausatmung in die Katze kommen. (5x *wiederholen*)
- Herabschauender Hund: spüre deine Länge und erkenne deine Kraft und bewege deine Beine – Walking Dog
- Vorbeuge – gerader Rücken, Beckenboden aktiv
- komme in den Stand – Berg

3. Hauptteil

- 3x Sonnengruß einfache Variante: Berg – Stand (gestreckt) – Vorbeuge – Vorbeuge gestreckt – Vierfüßler Stand – Kuh – Katze – Kuh – Herabschauender Hund – Vorbeuge gestreckt – Vorbeuge – Stand (gestreckt) – Berg
- 3x Sonnengruß normal: Berg – Stand (gestreckt) – Vorbeuge – Gerader Rücken – Brett – Kobra – Herabschauender Hund – Gerader Rücken – Vorbeuge – Stand (gestreckt) – Berg

- es werden beide Varianten des Sonnengrußes vorgezeigt und jede Mama kann für sich entscheiden welche sie üben möchte. Wichtig: Jede Frau übt in ihrem Tempo/Atemtempo.
- Intention wiederholen (3x): „ Ich erkenne meine Kraft und liebe und vertraue mir selbst.“

Flow: ca. 5 Wiederholungen

Baum (linke Seite) – Stuhl/Blitz – fliegender Adler – Baum (rechte Seite)

- Baum: Spüre die Kraft des Beckenbodens!
- Spann im Blitz den Beckenboden an und zieh den Bauchnabel zur Wirbelsäule

Weitere Yogaübungen aus dem Stand

- herabschauender Hund – auf der Stelle Beine im Wechsel beugen und strecken – Länge im Rücken spüren - Knie absenken – Vierfüßler Stand
- Tiger: rechter Arm und linkes Bein diagonal ausstrecken und einige Sekunden halten
- herabschauender Hund und Walking Dog – linkes Bein nach oben in den einbeinigen Hund und nach vorne bringen in die
- einbeinige Taube (linke Seite)
- Kind nachspüren – „Ich erkenne meine Kraft und spüre mich!“
- einbeinige Taube (rechte Seite)
- Kind nachspüren

Übergang in den Sitz

- Padma Mudra (Lotusblume): beide Handflächen vor die Brust aneinanderlegen und die drei mittleren Finger nach außen öffnen. Dein Daumen, kleiner Finger und auch die Handballen bleiben bei dieser Übung beinander.
- Atemübung 4-7-8 Atmung

Übergang in Rückenlage

- Krokodil mit ausgestreckten Armen, Beine mattenweitgeöffnet, Knie sinken nach rechts und Kopf dreht sanft nach links, Seitenwechsel
- liegender Schmetterling: die Fußsohlen werden im Liegen zusammengeführt und mit den Händen umfasst. Beckenboden bewusst wahrnehmen. Intention wiederholen.

4. Shavasana

Komm in die vollständige Rückenlage. Streck die Beine aus, die Arme, den Kopf in die Mitte. Bevor du jetzt ganz loslässt, spanne einmal alles komplett an, den ganzen Körper. Kneife die Zehen zueinander, mache Fäuste, heb die Arme und Beine ab, heb den Kopf ab, ziehe alles im Gesicht zur Mitte, zur Nase, mache ein ganz kleines Zitronengesicht, anspannen, anspannen, anspannen und lösen. Lockerlassen. Nochmal alles anspannen. Ziehe die Zehen zusammen, ziehe alles zur Nasenspitze. Stell dir vor, du hättest in eine saure Zitrone gebissen. Spanne alles an und locker lassen.

Deine Beine liegen ca. hüftbreit auf der Matte. Becken und Bauch sind entspannt. Deine Arme sind etwas abgewinkelt vom Oberkörper, sodass die Achselhöhlen frei sind und atmen können. Atme einmal tief ein und aus. Nach der Anspannung gibt es jetzt keinen Körperteil mehr, keinen Muskel in deinem Körper, der angespannt ist. Dein ganzer Körper ist entspannt – die Füße, Beine, das Gesäß, der Rücken, die Arme, die Hände, der Kopf. Vergewissere dich, dass auch dein Gesicht ganz entspannt ist. Löse die Mimik. Deine Stirn ist ganz glatt und deine Kiefergelenke sind gelöst. Die Zahnreihen haben keinen Kontakt zueinander und die Zunge löst sich vom Gaumen. Die Augenlider werden schwerer und schwerer. Deine Gesichtszüge sind vollkommen entspannt.

Lass deine Atmung los und ganz natürlich tief und ruhig fließen. Mit jeder Ein- und Ausatmung kannst du noch mehr loslassen und entspannen. Spüre nun zu deinem Herzraum – zu deinem Herzen. Spüre Dankbarkeit für dein Herz. Entdecke die Liebe in deinem Herzen. Die tiefe Liebe. Stell dir nun einen kleinen grünen Lichtwirbel vor, der genau in der Mitte des Brustkorbs liegt. Visualisiere, wie dieser Energiewirbel – dieses grüne Licht – mit jedem Atemzug ein wenig größer wird, bis er allmählich den ganzen Brustraum mit grünen heilenden Strahlen erhellt. Stell dir dabei vor, dass diese harmonisierenden grünen Strahlen in dein Herz, deine Lungen, deinen oberen Rücken sowie in die Arme und Hände hineinfließen. Mit jeder Einatmung dehnt sich die grüne Lichtkugel noch mehr im Körper aus, bis zu deinen Zehenspitzen und in den Kopfraum. Bis dein ganzer Körper, jede Zelle in grünem Licht erstrahlt. Bei jedem Ausatem lässt du mehr los. Vielleicht leuchtet dieser grüne Lichtwirbel auch außerhalb deines Körpers weiter. Bleib noch einen Augenblick bei diesem inneren Strahlen.

Bring dann deine Aufmerksamkeit zurück zu deinem Atem. Bewahr dir aber dieses innere Strahlen. Vertiefe jetzt deine Atmung. Tief über die Nase einatmen und vollständig wieder ausatmen. Spüre deinen Bauchraum, deine Füße, die Beine, Hände und Arme und bringe ganz kleine Bewegungen in deinen Körper, wackele mit den Zehen, mit den Fingern. Vielleicht möchtest du dich einmal ganz lang ausstrecken. Roll dich dann mit geschlossenen Augen auf deine Lieblingsseite, bleib hier noch kurz und komm dann langsam in

einen aufrechten Sitz. Halte die Augen noch geschlossen. Bring die Hände vor dein Herz zusammen und schenk dir ein Lächeln. Bedank dich selbst, dass du heute wieder Yoga praktiziert hast und öffne dann blinzeln deine Augen.

5. Verabschiedung: Reibe deine Handflächen aneinander und schenke dir Wärme und Energie für den heutigen Tag, 3x OM töne