

Stundenkonzept: Selbstakzeptanz & Geduld/Ich bin genug

Dauer: 60 Min., als 4. Stunde in einem 8-Wochen-Kurs

1. Einstimmung/Begrüßung im Sitzen

Sankalpa: „Ich bin genug“

Kleine Einstimmungsmeditation.

Komme in einen aufrechten, für dich bequemen Sitz. Die Hände liegen locker auf deinen Oberschenkeln, lass deine Schulter entspannt fallen und schließe deine Augen. Nimm einen tiefen Atemzug und komme ganz bei dir an. Lege eine Hand auf dein Herz und eine Hand auf deinen Bauch. Lass den Atem fließen und spüre den Weg der Atmung in deinem Körper. Spüre nun genauer in dich hinein- wie geht es dir gerade. Dein Alltag als Mama ist sicherlich nicht immer so wie du es dir vorgestellt hast und es klappt nicht immer so wie du es dir wünschst obwohl du doch alles gibst - lass den Alltag mal ganz bewusst draußen-nimm dir vor dich mehr um dich zu kümmern und dich so zu akzeptieren wie du bist. Sei Stolz was du und dein Körper geschafft haben und schaffen werden.

Sag dir nun bei jeder Einatmung „**Ich bin genug**“ und wiederhole das bei der Ausatmung 3x

Lass diese Worte noch ein wenig in dir nachwirken.

Nimm noch einmal einen tiefen Atemzug und komme sanft blinzeln wieder hier an.

2. Erwärmung

Im Sitz bleiben evtl. diesen etwas verändern, wenn es unangenehm ist:

2.1

Hände vor das Herz und das **Padma Mudra** formen (Wie im Skript S.16 anleiten):Forme nun mit deinen Händen das Padma Mudra. Es hilft dir deine innere Schönheit zu erkennen und zu aktivieren. Mit der EA bringst du deine Hände nach oben (Padma Mudra haltend) AA wieder vor das Herz **3x**

2.2

Einfacher **Drehsitz**:

Atme ein, nimm die Hände über die Seite nach oben und drehe deinen Oberkörper auf die rechte Seite linke Hand ruht dabei auf rechtem Knie und die rechte Hand setzt du auf den Fingern hinter dir ab-EA beide Arme wieder nach oben bringen und Drehsitz auf der linken Seite—**3x**

2.3

Nackenlockerungsübungen:

- a) Kopf zur Seite Rechts/Mitte/Links im Atemrythmus
- b) Kopf nach vorne und sanft nach hinten Mund leicht öffnen
- c) Mit der EA Schultern zu den Ohren ziehen und AA locker lassen **3X**

Weiter im Vierfüßler

2.4

Katze- Kuh im Atemrythmus und Beckenbodenaktivierung einige Male

Kindposition -lass dich ausatmend richtig in diese Position sinken, lass los und spüre nach „**Ich bin genug**“

Herabsch. Hund:

Komme nun wieder in den VF und dann von hier mit der nächsten Austamung in den **Hund**- lass gerne deine Beine gebeugt, schau dass es dir dabei gut geht. Lass deinen Nacken locker (Kopf Jajaja,NeinNeinNein)

- Komme nun hier abwechselnd auf die Zehen (**Walking Dog**) aktiviere hier auch deinen Beckenboden
- Beuge deine Beine und laufe zu deinen Händen -Atme ein und mach deinen Rücken gerade (**gestreckte Vorbeuge**) und ausatmend bringe Hände noch einmal auf die Matte und beuge den Oberkörper Richtung Knie (**Vorbeuge**)

Atme nun ein bringe die Hände vor's Herz ins Namaste und komme sanft mit aktivierten Beckenboden zum Stehen

2.5

Tadasana

Spüre die Verbindung deiner Füße zur Erde und spüre durch deinen Körper. Bringe nun deine Hände vor dein Herz und forme das **Padma Mudra**. Komme nun einatmende auf die Fußspitzen und führe das PM nach oben-AA zurück **WDH 3 x**

Spüre nach

Hauptteil

° 3-4x Sonnengruß (s. Skript Seite 22/23)

Der Sonnengruß kann je nach Bedarf abgewandelt werden. Entweder praktiziert man die leichte Variante mit Katze/ Kuh oder man steigt in den „normalen“ Sonnengruß mit Brett, Bauchlage, Kobra ein.

° kurzes **Nachspüren** mit geschlossenen Augen

° **Beckenkreisen**

Kurzer Balance-Flow

° **Baum (rechtes Bein)**

Beckenboden anspannen und langsam in den „Baum“ kommen (dabei Varianten aufzeigen, wie Fuß am Knöchel, Wade oder Oberschenkelinnenseite ablegen)

Die Hände werden dabei vor dem Herzen ins Padma Mudra genommen; langsam lässt man die Lotusblume nach oben, über den Kopf, steigen.

Hier die Frauen daran erinnern, dass auch sie wie eine Lotusblume sind: schön, lebendig und voller Liebe und Anmut.

° **Krieger 3 (rechtes Bein)**

Langsam lässt man die Hände wieder sinken, breitet sie zu den Seiten aus, löst das rechte Bein und setzt es etwas weiter hinter sich auf. Entweder bleibt man hier oder geht dann langsam in den vollständigen Krieger 3.

Beckenboden im Krieger wieder anspannen lassen.

Langsam die Position wieder auflösen.

Danach im Stand tief einatmen und mit der Ausatmung in die tiefe

° **Vorbeuge** kommen. (nachspüren, fallen lassen, atmen...)

Langsam wieder aufrichten. Im Stand sich locker bewegen, Arme dabei von rechts nach links schwingen lassen.

° **Flow wird auf der linken Seite wiederholt.**

Bis zum Stand. Danach nochmals Beckenkreisen.

° **Göttinnen-Pose**

Beckenboden anspannen lassen und lassen tiefer in die Göttinnen-Pose kommen. Arme auf Schulterhöhe ausstrecken oder auf Hüfte ablegen.

° **Grätsche – Vorbeuge**

Hände am Boden oder Block absetzen, Kopf locker, entspannen, abgeben.

° **Windmühle**

Arme im Wechsel seitlich 2x jede Seite nach oben strecken, Blick folgt.

Beckenboden dabei auch anspannen und lösen in Verbindung mit der Atmung.

Langsam wieder aufrichten und an den Anfang der Matte kommen.

Nachspüren.

Füße mattenbreit öffnen für:

° **Malasana**

Beckenboden aktivieren.

*Mit dem Gesäß auf die Matte kommen und über die **Rückenschaukel** langsam in Rückenlage kommen.*

° **Beine zur Brust ziehen.**

In Rückenlage

- Schulterbrücke, 5x dynamisch mit Armen & Beckenboden aktiv
 - einatmen: Becken anheben und Arme über den Kopf nach hinten bringen;
 - ausatmen: Wirbel für Wirbel wieder zurück, Beckenboden loslassen
- Krokodil, zur Ruhe kommen, "ich bin genug", sanfte Dehnung
Arme entlang des Körpers, Beine mattenweit geöffnet aufgestellt
 - EA: Kopf und Knie in der Mitte
 - AA: Knie sinken nach rechts, Kopf dreht sanft nach links
 - EA: zurück zur Mitte
 - AA: Seitenwechsel
- Nadelöhr-Variante im Liegen rechts/links, Gurt/Handtuch als Hilfsmittel
- Knie zur Brust ziehen, hin und her wippen

Shavasana/Entspannung

- Leg die Beine nun entspannt auf der Matte ab, die Arme entlang deines Körpers.
- Schließe deine Augen und spüre nach.
- Spüre deinen Atem und atme ruhig ein und aus.
- Entspanne nun mit jedem Ausatmen und lasse alles um dich herum los.
- Stelle dir die blühende Lotusblüte vor, wie das Padma Mudra
 - die Blüte ist leicht, aber noch nicht ganz geöffnet.
 - Konzentriere dich auf die schöne Lotusblüte, die du in deiner Hand hast. Schau dir in Gedanken die Oberfläche an. Sie ist ganz rein und weiß. Alles perlt an ihr ab.
 - Die Lotusblume kann Wasser abweisen, das auch den Schmutz von der Blüte entfernt. Wenn du die Padma Mudra ausführst, kannst du es dir genauso vorstellen:
 - Du kannst allen Stress, Missmut und Ärger einfach von dir abperlen lassen. Dadurch kannst du dich innerlich regenerieren und du kannst wie die Lotusblume innerlich aufblühen.
 - Schau dir in Gedanken jedes einzelne Blütenblatt an und stell dir vor, wie es ist, sie zu berühren, wie sie sich anfühlt.
 - Vielleicht kannst du sogar ihren Duft riechen, den sie verströmt.
 - Nimm das Bild von der Lotusblüte mit, in deinen Herzraum. Stell dir so eine halb geöffnete Lotusblüte in deinem Herzraum vor.
 - Die Padma Mudra hilft dir, wieder mehr Selbstvertrauen zu erlangen und Selbstliebe zu spüren. Wenn wir Zugang zu unserer eigenen Liebe haben, können wir uns selbst, und unseren Mitmenschen liebevoll begegnen. Die Padma Mudra hilft dir dabei, dein Herzchakra wieder zu aktivieren. Du bekommst dadurch einen Zugang zu deiner Liebe und Urvertrauen.
 - Die Blütenblätter öffnen sich jetzt langsam. Mit jedem Atemzug. Immer weiter, Stück für Stück,
 - Bis du schließlich nun auch in deinem Herzraum so eine wunderbare Lotusblüte wahrnehmen kannst.

Ich lasse Stress an mir abperlen. Ich bin reich beschenkt. Ich spüre meine innere Schönheit.

etwas Stille

- Wenn du gleich deine Augen wieder öffnest, versuche, dieses Bild in dir zu tragen oder dich in der nächsten Zeit daran zu erinnern.
- Und dann atme wieder tief ein.
- Bewege langsam deine Finger, Hände, Zehen und Füße.
- Reck und streck dich nochmal in die Länge und leg dich dann nochmal auf deine Lieblingsseite, spüre nach.
- Richte dich langsam in den Sitz auf, bringe deine Hände in Anjali Mudra vor dein Herz.

Verabschiedung - Namasté

- Bedanke dich bei dir und dass du dir die Zeit heute genommen hast.
- Verneige dich vor dir, schenke dir ein Lächeln und spüre deine innere Schönheit.
- Namasté