

Yoga-Konzept „Lauschen ins Innere“ (75 Min)

Nach Laune: Anfangsentspannung liegend starten

1. Einstimmung (ca. 10 Min)

- > evtl. Affirmationskarte
- > Komm auf deiner Yogamatte an und „Finde einen bequemen Sitz“
(evtl. Kissen unterlegen oder zusammengerollte Decke)
- > Schließe deine Augen und nimm einen tiefen Atemzug, Namaste + OM
- > Lass alle deine Gedanken jetzt leiser werden und zur Ruhe kommen
- > Thema heute: „Lauschen ins Innere“ -> Spüre Dich und Lausche tief hinein
- > Verbindung mit dem Atem: Summen (Bienensummen)
- > Sankalpa setzen z.B. Ich höre auf meine innere Stimme
- > Reflexion: Was fühlst Du gerade? (evtl. Aufschreiben)

2. Aufwärmen (ca. 15 Min)

- > Liegende Schmetterlingshaltung (Bolster unterlegen)
- > Lausche auf deinen Atem, höre Dich und dein Baby
- > Katze-Kuh (3-5 Atemzüge)
Verbinde Dich mit deinem Beckenboden
- > Kindhaltung
Nachspüren und ins Innere lauschen
- > Spüre Dich, verbinde Dich mit deinem Baby / Stimme
- > Aufrechter Sitz -> Arme kreisen; Schulterkreisen (3-5 Atemzüge)

3. Hauptteil (ca. 30 Min)

- > Berg: für Erdung
- > Spüre Dich. Spüre deine Atmung. Hände aufs Herz legen

- > Lausche in dein Inneres
- > Baum: Gleichgewichtsübung (erst rechts; dann links)
- > Berghaltung mit Bauchhalten
- > Herabschauender Hund
- > Krieger II
 - dynamische Variante: EA Sonnenkrieger; AA seitlicher Winkel
 - im eigenen Atemtempo
- > Dreieck
- > Tiefe Hocke (Kissen oder Block unter den Po)
 - Verbinde dich mit deiner Atmung; EA und Anspannen; AA und Loslassen
 - Spüre deinen Beckenboden
- > Kindhaltung

4. Cool down (ca. 10 Min)

- > Vierfüßlerstand
- > Tiger
- > Kindhaltung
 - (über die Seite in die Rückenlage)
- > Krokodil (erst rechts; dann links)

ODER

- > Partnermassage (mit den Igelbällen am oberen Rücken rollen; erst ab der
4. Woche)

5. Schlussspannung (ca. 10 Min)

- > Savasana

Schließt sanft eure Augen und findet eine bequeme Position im Liegen. Beginnt, euch auf eure Atmung zu konzentrieren. Spürt, wie mit jedem Atemzug ein ruhiger Fluss von Energie durch euren Körper fließt. Lasst euch von der äußeren Welt lösen und taucht ein in die Stelle eures Inneren.

Stellt euch vor, ihr steht am Eingang eines mystischen Waldes. Die Bäume sind von einem sanften Lucht durchflutet, und der Boden ist mit weichem Moos bedeckt. Dieser Wald symbolisiert euer inneres Selbst, voller Weisheit und tiefer Verbindung.

Mit jedem Schritt, den ihr in den Wald setzt, spürt ich, wie die Umgebung stiller wird. Euer Herzschlag vereint sich mit dem ruhigen Rhythmus des Waldes. In der Mitte des Waldes entdeckt ihr einen klaren, spiegelglatten See. Auf der Oberfläche des Sees spiegelt sich der Himmel wieder, klar und unendlich.

Nun setzt euch am Ufer des Sees nieder und betrachtet euer Spiegelbild auf der Wasseroberfläche. In eurem Schoß ruht die tiefe Verbindung zu eurem ungeborenen Kind. Fühlt die Wärme dieses Moments, während sich die Liebe zwischen euch die sanfte Wellen ausbreitet.

Ein goldenes Lichtstrahl beginnt aus eurem Herzen zu strömen und sich mit dem Licht des Sees zu vermischen. Diese Verbindung symbolisiert die tiefe Weisheit und Liebe, die in eurem Inneren ruht. Atmet diesen zauberhaften Moment ein, während die Farben des Lichts euren gesamten Körper durchdringen.

In diesem Wald der inneren Stille könnt ihr eure tiefsten Gefühle, Gedanken und Hoffnungen erkunden. Lauscht den leisen Botschaften, die aus eurem Herzen aufsteigen, und nehmt euch Zeit, diese kostbaren Augenblicke der Selbstreflexion zu genießen.

Mit einem tiefen Atemzug kehrt ihr langsam aus dem Wald zurück, wissen, dass diese innere Verbindung zu euch und eurem Baby euch weiter begleitet. Öffnet behutsam eure Augen und kehrt gestärkt in den gegenwärtigen Moment zurück.

- > Komm langsam zurück
- > Finde einen aufrechten Sitz, verbinde dich mit deinem Atem
- > 3 x OM
- > Danke für eure Praxis
- > Verneige dich vor allem, was dir heilig ist.