

Stundenkonzept Raum schaffen (60 min)

Begrüßung und Thema auffassen

Der Bauch wird immer größer, das Baby braucht mehr Platz, das Bewegen und Atmen wird beschwerlicher, wir werden heute Raum schaffen fürs Baby und für unsere Atmung

Sanjalpa: Ich Sorge gut für mich und mein Baby

Einstimmung

Atem-Meditation (Bsp. im Skript, ca. 3-4 min)

Erwärmung im Sitzen

- Nach den Sternen greifen
- Seitdehnung, einen Arm seittl. abstützen und den anderen über den Kopf zur Seite dehnen
- Kopfnicken, von einer Schulter zur anderen nicken
- Sufikreise

Übergang in den Vierfüßler

- Katze – Kuh Bewegung bewusst mit Atmung verbinden
- Becken kreisen, spüren was tut gut – eher kleine oder große Kreise
- Arm nach oben strecken und dann zur anderen Seite durchfädeln mit Atmung
- Im Kind nachspüren, tief in den Rücken atmen – Sanjalpa

Hauptteil

Im Vierfüßler

- Tiger auf den Unterarmen, abwechselnd Bein nach hinten strecken, kurz halten, senken
- In gleicher Position li Bein nach hinten strecken und auf der Seite über dem re Fuß kreuzen und mit den Zehen absetzen, wieder hoch, nach hinten strecken, absinken, Seite wechseln.
- Gestecktes Kind nachspüren
- Übergang in den Stand
- Herabschauender Hund – Vorbeuge – gerader Rücken – Stand
- 2- 3 Runden Sonnengruß – immer wieder nachspüren – Sanjalpa

Flow: Krieger 1 – Krieger 2 – friedvolle Krieger

- Windmühle ev. mit Block als Hilfe, 5 Atemzüge halten und in den Brustkorb atmen
- Vorbeuge aushängen
- Hohe Hocke
 1. Einatmen: Arme vom Namaste nach oben strecken
Ausatmen: über die Seite groß nach unten kreisen ins Namaste
 2. Einatmen: Arme nach außen öffnen, Brustkorb öffnen
Ausatmen: Hände vors Herz, Namaste
- Kamelritt mit den Händen auf den Oberschenkeln abgestützt

Balance

- Tänzerin

Über die tiefe Hocke ins Sitzen kommen

Im Sitzen

- Schmetterling
- 1 beinige Vorbeuge

Im Liegen

- Krokodil dynamisch
- Schulterbrücke

Einatmen, Becken hoch, Arme nach oben strecken

Ausatmen, langsam Wirbel für Wirbel nach unten sinken, Arme neben den Körper

- Knie zur Brust und langsam hin und her schaukeln
- Auf die linke Seite drehen

Shavasana

Leichtigkeits-Meditation

Konzentriere dich auf deine Atmung. Versuche dich bei jedem Ausatmen ein wenig mehr in die Matte sinken zu lassen.

Spüre ganz intensiv deine Füße. Stell dir vor deine Füße sind von einer weichen Wolke umgeben. Sie fühlen sich locker und leicht an. Mit jedem Ausatmen werden deine Füße noch leichter.

Wie fühlen sich deine Knie an? Spüre nun deine Knie ganz intensiv. Stell dir vor, deine Knie sind von einer weichen Wolke umgeben. Sie fühlen sich ganz locker und leicht an. Mit jedem Ausatmen werden die Knie noch weicher.

Wie nimmst du deine Hüften wahr? Spüre nun deine Hüften. Stell dir vor, deine Hüften sind von einer weichen Wolke umgeben. Sie fühlen sich locker und leicht an. Mit jedem Ausatmen werden deine Hüften noch leichter.

Wie fühlt sich deine Wirbelsäule an? Spüre sich nun ganz deutlich. Stell dir vor, deine Wirbelsäule ist von einer weichen Wolke umgeben. Spüre die Leichtigkeit deiner Wirbelsäule. Mit jedem Ausatmen wird deine Wirbelsäule noch leichter.

Spüre nun deine Schultern. Stell dir vor, deine Schultern sind von einer weichen Wolke umgeben. Sie fühlen sich ganz locker und leicht an. Mit jedem Ausatmen werden deine Schultern noch leichter.

Spüre nun ganz intensiv deine Hände. Wie nimmst du deine Hände wahr? Stell dir vor, deine Hände sind von einer weichen Wolke umgeben. Sie fühlen sich locker und leicht an. Spüre die Leichtigkeit in deinen Händen. Mit jedem Ausatmen werden deine Hände noch leichter.

Auf deiner Stirn kannst du einen leichten Lufthauch wahrnehmen.

Fühle nun die Leichtigkeit in deinem ganzen Körper. Alle Gelenke sind locker, leicht und frei beweglich. Genieße das Gefühl der Leichtigkeit und stell dir vor, dein ganzer Körper schwebt auf einer Wolke. Genieße das Gefühl der Leichtigkeit und Freiheit in vollen Zügen.

- Langsam wieder im Raum ankommen.
- Über die Seite in einen bequemen Sitz kommen
- Namaste