

## Thema unserer Stunde: Selbstliebe

### Postnatales Yoga

#### Begrüßung:

Ich habe für euch heute das Thema Selbstliebe mitgebracht.  
Wähle eine Eigenschaft oder etwas an dir, was dir besonders gut gefällt.

#### Einstimmung:

Nimm eine aufrechte Sitzposition ein, bringe Länge in deinen Oberkörper, kreise deine Schultern. Lege dann eine Hand auf dein Herz und eine Hand auf den Bauch. Schließe sanft deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit ganz zu dir nach innen. Spüre, wo dein Körper die Matte oder das Kissen berührt – an den Füßen, den Beinen, den Po.

Spüre die Aufrichtung in deinem Oberkörper bis hinauf zu deinen Schultern, deinen Nacken und deinen Kopf. Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Händen und nimm die Atembewegung deines Körpers wahr.

Als Sancalpa für deine heutige Yoga-Stunde sagst du dir den Satz: **Ich bin gut so wie ich bin**. Wiederhole diesen Satz in Gedanken noch 3x. Atme tief ein und aus und öffne dann blinzeln deine Augen.

#### Erwärmung:

- Kamelritt, beim nach hinten gehen BB aktivieren, wiederholen 3x
- Nacken mobilisieren, in dem wir den Nacken nicken und kreisen lassen
- Seitdehnung nach re + li, beim ausatmen BB aktivieren
- Über die Seite in die Rückenlage kommen und Ganzkörperstreckung mit Händen in einer Räuberleiter
- Beckenmobilisation (Beine aufstellen, einatmen: Hohlkreuz, beim ausatmen: den unteren Rücken fest in die Matte drücken)
- Krokodil dynamisch

#### Hauptteil:

- Sonnengruß in verschiedenen Varianten 2x (1x erst re Bein nach hinten und beim 2 Durchgang erst li Bein nach hinten)
- Spüre hier noch einmal nach und sag dir dein Sancalpa: ich bin gut so wie ich bin
- Hände ins Namasté vor das Herz bringen
- Jetzt aktiviere deinen BB, nehme die Hände in die Räuberleiter über den Kopf umgekehrt hoch nehmen und mit der Einatmung erst nach rechts

- dehnen und beim ausatmen wieder in die Mitte kommen, beim nächsten einatmen nach links dehnen und beim ausatmen wieder in die Mitte zurück kommen, 3x wiederholen
- Stell dich aufrecht hin, Oberkörper gerade, kipp dein Becken und zieh dein Os pubis und dein Steißbein zueinander, aktiviere deinen BB
  - Nimm deine Hände in die Hüfte und lass dein Becken kreisen, beim Einatmen den BB entspannen und beim Ausatmen anspannen
  - Für die Balance nimm einen festen Stand ein, stelle erst den re Fuß nach hinten auf die Zehen, nimm deine Arme mit der Einatmung hoch in ein V. Nun lass die Erdung von deiner Matte los und versuche das Gleichgewicht zu halten. Aktiviere hier deinen BB und las ihn wieder los, und nochmal anspannen und wieder loslassen.
  - Nimm wieder einen festen Stand ein und schüttele alles einmal ab, bring Entspannung in deinen ganzen Körper
  - Nun einmal die andere Seite
  - Flow 1: Krieger 1 mit Händen auf den Hüften (Knie hoch und tief mit der EA und AA im Wechsel), Krieger 2 seitlicher Winkel
    - o Jeweils in den Herzraum ein- und ausatmen, den BB aktivieren
    - o Seitenwechsel
  - Flow 2: Hohe Hocke (Goddess Pose) bei der EA Hände nach oben nehmen, BB aktiviert, du nimmst die Hände ins Padma Mudra und beim AA vertiefst du die Hocke soweit wie du es heute kannst (Augen schließen, nochmal nachspüren, wie das Padma Mudra dir hilft, deine Selbstliebe zu empfangen und zu spüren)
  - Von dort aus komm einmal an den Anfang deiner Matte, atme tief ein und komm in die Vorbeuge, beim Ausatmen in den geraden Rücken, beim nächsten einatmen mit beiden Händen auf den Boden, beim ausatmen mit zwei Schritten in den herabschauenden Hund
  - Beine vor und zurück wippen lassen
  - Von hier aus in den 4-Füßler
  - Katze - Kuh
  - Ins Kind kommen, nachspüren und den ganzen Rücken entspannen und sag dir dein Sancalpa noch einmal: ich bin gut so wie ich bin
  - Zurück in den 4-Füßler, einatmend Arm nach oben öffnen und ausatmend Seitdehnung, dazu den Arm am Boden ablegen re + li 5x dynamisch
  - Ins Kind gehen und noch einmal nachspüren
  - Komm noch einmal in den 4-Füßler
  - Von dort aus überkreuzt ihr eure Füße und kommt in den Schneidersitz
  - 4-7-8 Atmung mit den Händen im Padma Mudra
    - o Ich zähle euch einmal vor und dann zählt ihr in eurem Rhythmus weiter
    - o Ein, zwei, drei, vier, halten, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, aus, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht
    - o Und nun atmet in eurem eigenen Rhythmus
  - Sufikreise in beide Richtungen

- Krokodil
- Schulterbrücke nicht dynamisch
- Happy Baby und gerne nochmal dein Kreuzbein spüren und kreisen lassen
- Beine noch einmal nach oben strecken und die Venenpumpe durch Füße kreisen aktivieren

### Shavasana:

Leg eine Hand auf die Brust und eine Hand auf deinen Bauch.

Nimm 3 tiefe Atemzüge und sag dir noch einmal deinen Satz: Ich bin gut so wie ich bin.

Spüre hier deinen Atemrhythmus.

Lege die volle Aufmerksamkeit auf dich und deinen Körper

Beobachte deinen Atem

Nimm den Atem bewusst wahr wie der Sauerstoff deine Lungen füllt.

Spüre beim Ausatmen wie sich dein Bauch und dein Brustkorb senkt.  
Nimm alles wahr was in Verbindung mit deinem Atem steht.

Alle Gedanken und Gefühle dürfen da sein  
Beobachte sie ohne zu verurteilen.

Beobachte deinen Körper, deinen Atem und nimm wahr, was du alles spüren kannst.

Wenn deine Aufmerksamkeit wandert ist das völlig in Ordnung.

Der Atem ist dein Anker – er hält die Aufmerksamkeit bei dir und deinem Körper.

Spüre jetzt dein Herz und deinen Herzschlag  
Spüre auch die Liebe die direkt mit deinem Herzen in Verbindung steht.

Nimm deine Herzschläge wahr – folge ihnen

Nimm einen tiefen Atemzug und halte die Luft an – jetzt kannst du deinen Herzschlag besonders gut wahrnehmen.

Nimm deinen Herzschlag gut wahr – wie durch dein Herz Blut in jeden Bereich deines Körpers gelangt.

Nimm achtsam wahr, dass das nur durch die Liebe möglich ist.

Dein inneren ist von großer Liebe geprägt.

Alle deine Zellen stehen synergetisch in einer Beziehung zueinander.  
Dein Herz schlägt für deine Zellen – es hält sie am Leben.

Liebe ist nicht nur etwas Menschliches.  
Liebe sorgt auch dafür, dass alle Zellen zusammen arbeiten – dein Körper somit ein Gesamtbild wird.

Wir als Mensch können nur bestehen, weil die Liebe alle Zellen zusammenhält.

Liebe ist die Kraft die dafür erforderlich ist.  
Nimm diese Kraft der Liebe bewusst wahr.

Spüre wie diese Kraft von innen heraus leuchtet.  
Spüre die Liebe die von deinen Zellen ausgeht.

Spüre im Bereich deines Herzens, dass dein inneres Licht hier am stärksten ist.  
Nimm es ganz genau wahr.

Spüre bei deiner Atmung wie sich dadurch ein wärmendes und kribbelndes Gefühl  
in deinem gesamten Körper verteilt.

Spüre das Gefühl das einfach da ist – bedingungslos und zwanglos.

Lass es immer mehr zu. Dies ist die Grundlage um zu lieben.

Liebe entsteht immer in dir – in jeder Zelle deines Körpers.  
Niemand kann sie dir geben – sie entsteht in dir, wenn du sie zulässt.

Mache dein inneres Licht immer heller und heller.  
Lass dein inneres Licht immer stärker und stärker strahlen.  
Fühle an, wie gut sich das jetzt anfühlt.

Akzeptiere auch jede Schwäche, die dir Sorgen bereitet.

Betrachte sie als Möglichkeit zu wachsen.

Jeder Mensch hat Schwächen an welchen er wachsen kann.

Die ist auch eine Chance mehr aus dir zu machen, wenn du es wünschst.

Wichtig: Akzeptiere wie du bist – nimm dich voll an so wie du bist – auch wenn  
du glaubst nicht perfekt zu sein.

Dem Licht in dir ist es völlig egal – das Licht in dir strahlt immer.

Wahre Selbstliebe bedeutet bedingungslose Akzeptanz deiner selbst.

Nur wenn du Selbstliebe zulässt können auch andere dich lieben.

Lass deshalb dein Licht immer heller und heller scheinen.  
Lass dein Licht immer heller leuchten.

Nimm das strahlen deiner Zellen richtig wahr – spüre es. Denn das ist Selbstliebe. Spüre dieses Strahlen und diese Selbstliebe in dir.

Atmung und Herzschläge – deine Aufmerksamkeit ist bei dir.

Tiefer Atemzug – nimm das helle Leuchten deiner Zellen nochmals richtig wahr.

Langsam kommst du wieder zurück auf deine Yoga-Matte.  
Strecke und räkele dich, wenn du es gerade brauchst.

Lege dich gerne noch auf deine Lieblingsseite, komm in deinem eigenen Tempo ins sitzen hoch.

Lass gerne deine Augen noch einen Moment zu, wenn du sitzt.

Nimm einmal deine Hände ins Namasté vor dein Herz.

Öffne nun blinzeln die Augen.

Verneige dich vor dir selbst. Danke dir selbst, dass du die heutige Yoga-Stunde praktiziert hast. Danke dir selbst, dass du dich selbst liebst.