

---

# PRÄNATAL YOGA

## Weiterbildung

Ausbildungs-  
skript



yoga\*  
stern

**Yogastern Akademie®**

Ausbildungsleitung Stefanie Weyrauch  
[www.yogastern.com](http://www.yogastern.com) | [info@yogastern.com](mailto:info@yogastern.com)

## Inhalt

1. Die Besonderheiten von Pränatal Yoga	1
1.1 Do's und Don'ts beim Yoga in der Schwangerschaft	2
1.2 Besonderheiten der drei Trimester	4
1.3 Wirkungen und Ziele	7
1.4 Kraft und Stärke durch Affirmationen	8
1.5 Begrüßungsrunde bei einem festen Yogakurs	9
1.6 Hilfsmittel beim Schwangerenyoga	10
2. Aufbau einer Yogastunde für Schwangere	12
2.1 Übergänge zwischen den Yoga-Haltungen	12
2.2 Elemente einer Yogastunde	12
2.3 Erwärmungen	13
2.4 Atemübungen und Tönen	16
3. Hauptteil der Yogastunde: Übungsphase	24
3.1 Sonnengruß für Schwangere	24
3.2 Yogaübungen, die Raum zum Drehen für das Baby schaffen	29
3.3 Geburtsvorbereitende Yogaübungen	29
3.4 Übungen gegen Schwangerschaftsbeschwerden	32
3.5 Beckenbodentraining	38
3.6 Massagen für Schwangere	40
3.7 Entspannungstechniken für Schwangere	41
4. Stundenkonzepte	49
4.1 Stundenkonzept: Erdung und Stabilität	49
4.2 Stundenkonzept: Bewusste Atmung	54
4.3 Stundenkonzept: Öffne dein Herz	60
4.4 Stundenkonzept: Verbindung zum Baby stärken	65
4.5 Stundenkonzept: Vorbereitung auf die Geburt	70
4.6 Stundenkonzept: Zuversicht tanken	76
5. Business Tipps	81
5.1 Zielgruppe, Schüler und Raum finden	81
5.2 Werbung & Social Media für deinen Kurs	82
5.3 Den Preis für deinen Kurs finden	82
Anhang	84
Yogaübungen für Schwangere	84
Literaturliste	89
Yogakarten	91
Musikliste	92
Impressum	93

# 1. Die Besonderheiten von Pränatal Yoga

Bevor ich auf die Besonderheiten beim Yoga für Schwangere eingehe, starte ich mit einer kleinen Einleitung, was Yoga allgemein ist. Diese kann auch zur Erklärung in der ersten Yogastunde genutzt werden. Denn erfahrungsgemäß sind gerade in den Yogakursen für Schwangere viele Frauen mit dabei, die zum allerersten Mal an einer Yogastunde teilnehmen. Daher haben sie meist keinerlei Vorwissen und sind dankbar über eine kleine Einführung ins Yoga.

## **Was ist Yoga?**

Yoga kommt aus Indien und ist die wohl älteste Lehre vom Leben. Diese Methode hilft dabei, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Das Wort Yoga kommt aus dem Sanskrit (eine altindische Hoch- und Schriftsprache) und bedeutet übersetzt „Joch“, unter das man die Ochsen vor den Karren spannen konnte. Daraus resultierte im Laufe der Zeit eine übertragene Bedeutung im Sinne von „Verbindung“ oder „Vereinigung“. So wie sich der Ochse mit den Karren verbinden lässt, können wir auch den Geist mit dem Körper verbinden.

Somit ist Yoga eine uralte spirituelle Disziplin, die den Geist schulen und vervollkommen soll. Es geht darum, sich nicht ablenken zu lassen von den Äußerlichkeiten des Alltags, sondern das eigene Denken zu beherrschen. Unsere Aufmerksamkeit soll nicht den Gedanken folgen, sondern die Gedanken sollen uns und unserer Aufmerksamkeit folgen. Damit wird man zum Meister des eigenen Lebens und lernt bewusst zu leben.

Eine der bekanntesten Yoga-Richtungen heutzutage ist Hatha-Yoga. Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der vor allem durch körperliche Übungen und Atemübungen das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele angestrebt wird. Die Hatha-Yogapraxis vereint gegensätzliche Energien und hält ein- und ausströmende Energien im Gleichgewicht. Der Name Hatha setzt sich aus zwei Silben zusammen: „Ha“ bedeutet Sonne und „tha“ bedeutet Mond. Sinnbildlich geht es hierbei darum, die Energie der Sonne mit der des Mondes zu verbinden. Hatha-Yoga will die beiden Gegensätze harmonisieren und die Menschen so zu innerer und äußerer Balance führen.

Hatha-Yoga ist ein offenes System, das unabhängig von religiösem Glauben, Weltanschauungen und Meinungen überall in der Welt praktiziert wird.

## **Besonderheiten beim Yoga für Schwangere**

Beim pränatalen Yoga stehen vor allem die Entspannung, die Balance, sanfte Bewegung und Atemtechniken im Fokus. Die Yogastunden können bewusst ruhiger gestaltet werden mit viel Zeit zum Nachspüren und für tiefe Entspannung. Sehr wichtig ist es, den Schwangeren einen Zugang zu ihrer Atmung zu verschaffen. Denn der Atem kann so ein wertvolles Werkzeug während der Geburt sein. Daher rate ich in jeder Yogastunde mehrere Ansagen zur Atmung zu machen und auch verschiedene Atemtechniken zu erklären.

Im Laufe der neun Monate verändert sich der Körper der Schwangeren, der Bauch wächst und dadurch verändert sich auch die Haltung der Frau. Es gibt Yogaübungen für alle drei Trimester, die in den verschiedenen Phasen eine tolle Unterstützung sind. Bei einem Yogakurs mit Schwangeren in unterschiedlichen Trimestern ist es hilfreich, mit Variationen der Übungen oder Alternativen zu arbeiten (z.B. Hohe Hocke statt tiefer Hocke, oder Fersensitz statt Schneidersitz). Ziel ist es, dass die schwangere Teilnehmerin lernt, selbst in ihren Körper hineinzuspüren. Durch ihr gestärktes Körpergefühl nimmt sie besser wahr, welche Übung ihr gut tut und welche heute vielleicht nicht geht oder wann eine Variante sinnvoll ist.

### **1.1 Do's und Don'ts beim Yoga in der Schwangerschaft**

Im Verlauf einer Schwangerschaft verändert sich der Körper der Frau sehr, daher kann sich in dieser Zeit auch die Yogapraxis wandeln. Mal braucht die Schwangere Bewegung und Dehnung, mal Ruhe und Atempraxis. Die Bedürfnisse am Anfang einer Schwangerschaft können ganz anders sein als in den letzten vier Wochen vor der Geburt.

Grundsätzlich gibt es einige Do's und Don'ts, die beim Unterrichten von Schwangeren zu beachten sind. Diese kannst du zu Beginn des Kurses besprechen oder auch als Handout an die Teilnehmerinnen austeilen.

#### **Diese 5 Do's sollten Schwangere beim Yoga wissen:**

1. Atme durch die Nase ein und aus. Bei den Yogaübungen solltest du immer auf deinen Atem achten, der Atem soll ruhig fließen können, also nicht aus der Puste kommen. Ansonsten eine Pause machen zum Nachspüren. Den Atem nicht anhalten, da du ja immer für dich und dein Baby atmest und für euch beide Sauerstoff aufnimmst.
2. Achte darauf, dass bei jeder Yogaposition Platz für deinen Bauch ist. Bei den meisten Übungen wie z.B. Vorbeuge kannst du einfach deine Beine hüftbreit öffnen oder die

Füße breiter setzen als gewöhnlich. Das variiert natürlich je nach Größe deines Bauches.

3. Nutze Hilfsmittel wie z.B. Blöcke oder Yogagurte, um Yogahaltungen wie die Schulterbrücke besser einzunehmen. Bei der Schulterbrücke kannst du den z.B. den Block oder ein Meditationskissen unter dein Kreuzbein stellen und die Arme nach oben strecken. Der Gurt kann auch eine hilfreiche Verlängerung der Arme sein z.B. bei Vorbeugen oder Dehnungen für den Brustkorb.
4. Trainiere deinen Beckenboden. Und zwar nicht erst bei der Rückbildungsgymnastik, sondern schon während der Schwangerschaft. Hier kann es helfen, beim Einatmen den Beckenboden anzuspannen und bei Ausatmen loszulassen. Denn auch bei der Geburt lässt du im Beckenboden los. Außerdem fällt das Beckenboden-Training später leichter, wenn bereits während der Schwangerschaft die Beckenboden-Muskulatur trainiert wurde.
5. Stärke dein Körperbewusstsein und nutze dafür positive Affirmationen. Sage dir z.B.: „Mein Körper darf sich für mein Baby verändern.“ Du kannst Affirmationen auch nutzen, um die Bindung zu deinem Baby zu stärken oder dich auf die Geburt vorzubereiten.

#### **Diese 5 Don'ts solltest du im Yogakurs während der Schwangerschaft meiden:**

1. Vermeide zu starkes in die Länge ziehen oder Strecken des Bauches. Spüre dabei in deinen Körper hinein, ob sich die Dehnung für dich gut anfühlt. Gehe nicht zu intensiv in Rückbeugen hinein, sondern nur sanft, also leicht nach hinten beugen.
2. Lasse den Bauch immer weich, mache also keine Haltungen, die deine Bauchmuskeln aktivieren wie z.B. das Boot oder Brett oder den „regulären“ Sonnengruß. Gehe nur in sanfte Drehungen zur offenen Seite wie z.B. den offenen Drehsitz oder das Krokodil, also keine extremen oder geschlossenen Drehungen mehr.
3. Nehme keine Übungen mehr in der Bauchlage ein wie z.B. die Kobra oder Heuschrecke. Wenn nur mit Kissen gepolstert, damit kein Druck auf den Bauch kommt.
4. Höre auf dein Körpergefühl: Wenn du bei einer Yogaübung ein ungutes Gefühl hast, verändere die Haltung so, dass du dich wohlfühlst, oder lasse die Übung ganz weg. Spüre in deinen Körper hinein und höre darauf, was ihm guttut oder unangenehm ist. Gehe bewusst, langsam und sanft in jede Asana vor allem auch wegen dem erhöhten Verletzungsrisiko während der Schwangerschaft. Habe im Hinterkopf, dass deine Gelenke und Bänder anfälliger sind. Übe daher auch nur sanfte Hüftöffnungen oder Vorbeugen in der Schwangerschaft.
5. Mache es dir für Shavasana in der Seitlage (wird vor allem ab dem 3. Trimester empfohlen) statt wie gewohnt auf dem Rücken gemütlich. Lege dich in der Seitlage mit

Kissen und Decken zur Unterstützung gut gepolstert und bequem hin, sodass du für 10-15 Minuten liegen bleiben kannst. Nur bei sehr kleinen Bäuchen ist die Rückenlage noch längere Zeit bequem für Shavasana.

## 1.2 Besonderheiten der drei Trimester

So werden die 3 Trimester in der Regel eingeteilt:

- Trimester: 1.-12. SSW
- Trimester: 13.-27. SSW
- Trimester: ab 28. SSW bis zur 40. Schwangerschaftswoche (SSW)

### **Das erste Trimester**

Die Entwicklung eines Babys ist ein absolutes Wunder. Der kleine Körper entwickelt sich in nur ca. 40 Wochen von einer kleinen Zelle in Kaulquappen-Größe zu einem menschlichen Wesen.

Besonders im 1. Trimester, also in den ersten 12 Schwangerschaftswochen, schreitet die Entwicklung des Fötus rasant voran. Es finden große körperliche Veränderungen statt. Das Baby bildet ab der achten Woche alle lebenswichtigen Organe. Auch die Geschlechtsorgane, das Gehirn und das Rückenmark des Babys entwickeln sich. Bis zum Ende des Trimesters bilden sich beim Baby winzige Finger- und Fußnägel. Der Kopf ist in dieser Zeit besonders groß und macht nach 12 Wochen etwa die Hälfte der Körperlänge des Babys in deinem Bauch aus. Das Fruchtwasser übernimmt den Geschmack deines Essens und durch das Schlucken von Fruchtwasser bildet das Baby seinen Geschmackssinn. Außerdem wachsen in dieser Zeit auch die Arme und Beine heran.

Bei den werdenden Mamas sind diese Entwicklungen äußerlich noch nicht sichtbar, doch innerlich merken sie sicherlich die hormonellen Veränderungen. Diese können auch zu Müdigkeit oder Stimmungsschwankungen im ersten Trimester führen. Manchmal fühlt es sich nun an wie eine emotionale Achterbahnfahrt, in der sich die Freude über die Schwangerschaft mit Ängsten, Sorgen oder Zweifeln abwechselt. Zeichen für die frühe Schwangerschaft sind bei manchen Frauen die morgendliche Übelkeit und bei anderen Frauen schmerzende oder sehr empfindliche Brüste. In dieser Phase können Meditationen, Achtsamkeit im Alltag sowie Atemübungen helfen mit der neuen Situation im Leben zurecht zu kommen und aufkommende Gefühle besser zu verarbeiten.

Viele Frauen machen in den ersten 12 Wochen noch ein großes Geheimnis aus der Schwangerschaft, oft ist nur der Partner eingeweiht. Bei manchen ist die Sorge einer Fehlgeburt der Grund dafür, andere wollen erst sichergehen, dass sie das Baby behalten oder die

Morgenübelkeit überstehen, bevor sie ihre Schwangerschaft mit anderen teilen. Auch der Arbeitgeber wird bei vielen erst nach dem 1. Trimester informiert. In dieser Zeit ist es ratsam, wenn sich die Frauen Zeit für Dinge nehmen, die ihnen jetzt guttun ganz im Sinne der Selbstfürsorge und Selbstliebe. Sie können sich Vertraute suchen, mit denen sie in dieser Zeit über ihre Probleme, Sorge und Ängste sprechen können. Es hilft, wenn sie sich nicht ganz in ihr Schneckenhaus zurückziehen, sondern ihre Gefühle und Gedanken teilen können. Sei es mit ihrem Partner oder sei es mit Mutter, bester Freundin oder auch Ärzt\*in oder Hebamme.

## **Das zweite Trimester**

Im 2. Trimester nimmt das Baby vor allem an Größe und Gewicht rasant zu. Daher wächst auch der Bauch sichtbar und die Schwangeren werden bestimmt auf der Straße oder von Bekannten und Kollegen angesprochen, ob sie schwanger sind. Das 2. Trimester ist ideal für eine intensive körperliche Yogapraxis, da sich die Schwangeren besser fühlen als am Anfang der Schwangerschaft und sich in dieser Zeit gerne bewegen und entspannen. Auch die Übelkeit, die einige Frauen in den ersten drei Monaten haben, ist dann in den meisten Fällen vorbei.

Viele Schwangere blühen im 2. Trimester so richtig auf: Haben dickes, glänzendes Haar, strahlende Haut und diesen besonderen Schwangerschafts-Glow. Manche nutzen diese Zeit, um zu reisen, da sie sich nun weniger müde und erschöpft fühlen, auch die Morgenübelkeit ist nun in der Regel vorbei.

Falls sie sich mit einer sanften, positiven Technik auf die Geburt vorbereiten möchten wie z.B. Hypnobirthing, können sie in dieser Zeit damit starten. Ich empfehle eine Entspannungstechnik wie Yoga Nidra oder eine Atemtechnik zu lernen und diese regelmäßig zu Hause zu üben. So profitieren die Frauen von einer ruhigen, entspannteren Schwangerschaft und tanken darüber hinaus neue Energie und innere Kraft. Auch andere Entspannungstechniken wie Meditationen, Fingeryogahaltungen (Mudren) und Atemübungen können sie im 2. Trimester regelmäßig üben.

In diesen Wochen ist das Geschlecht des Kindes meist beim Ultraschall sichtbar und sie erfahren, ob es ein Mädchen oder ein Junge wird. Das Gehör des Kindes entwickelt sich in dieser Zeit weiter und es genießt den Herzschlag der Mama zu hören, der einen beruhigen Einfluss auf das Baby hat. Auch die Stimmen der Eltern kann das Baby nun hören. Daher können sie zu ihrem Kind im Bauch sprechen, gemeinsam Musik anhören oder Lieder singen. Das Kind wird sich an die Stimmen erinnern und so haben gesungene Lieder, liebevolle Worte oder der Herzschlag der Mama auch noch nach der Geburt eine beruhigende Wirkung auf das Baby.

Erkläre den Frauen in dieser Phase auch den Beckenboden, denn für die Geburt brauchen sie einen entspannten, aktiven Beckenboden. In den verschiedenen Yoga-Haltungen wie z.B. im Schmetterling oder in der tiefen Hocke, kann der Beckenboden aktiviert werden.

Empfehle den Frauen, dass sie nicht bis zu den letzten Wochen der Schwangerschaft warten, bis sie sich eine Hebamme zur Vor- und Nachsorge oder Doula zur Geburtsbegleitung suchen. Sie können sich im 2. oder 3. Trimester für einen Geburtsvorbereitungskurs anmelden, in das Thema reinfühlen und sich Gedanken machen, wer bei der Geburt dabei sein soll und wo sie gebären möchten.

### **Das dritte Trimester**

Im Verlauf des 3. Trimesters kann der Alltag etwas beschwerlicher werden. Denn der Bauch nimmt immer mehr an Umfang zu, die werdenden Mütter legen noch einmal an Gewicht zu und der Körper bereitet sich auf die Geburt vor. Auch emotional kann diese Zeit noch einmal turbulent oder intensiv sein. Von Vorfreude, Aufregung über Ängste und Sorgen kann die Gefühls-Achterbahn jeden Tag rauf und runtergehen.

Die Beschwerden nehmen in dieser Phase meist zu. Manche Schwangere leiden im letzten Trimester unter Rückenschmerzen, Sodbrennen, Wassereinlagerungen, Wadenkrämpfen oder anderen Begleiterscheinungen. Einige Schwangere haben in dieser Phase auch weniger Energie, brauchen mehr Pausen oder fühlen sich müde und schlapp. Prinzipiell können die Frauen bis zum Geburtstermin an einem Yogakurs teilnehmen oder auch Übungen und Entspannungstechniken zu Hause üben.

Empfehle den Frauen, dass sie sich in diesen Wochen von lieben Menschen unterstützen und verwöhnen lassen. Vielleicht können sie nach der Arbeit oder in der Mittagspause die Gelegenheit die Füße hochlegen oder ein Nickerchen machen. Sie können diese besondere Zeit auch mit inspirierenden Gesprächen, Büchern oder Filmen genießen, Zeit in der Natur verbringen und schöne Dinge tun, die sie nähren.

Erkläre den Frauen, dass der Atem eine Superkraft für Schwangere ist, sodass sie ihren bewussten Atem zu ihrem Freund und Begleiter machen. Dazu lernen sie im Yogakurs verschiedenen Atemübungen können und üben auch zu Hause am besten täglich das langsame Atmen sowie die Verlängerung der Ausatmung. Die Atemtechniken können viele Schwangerschaftsbeschwerden lindern, Stress abbauen und zu mehr Energie im Alltag verhelfen.

Die werdenden Mamas bereiten sich im 3. Trimester intensiv mental und auch körperlich auf die Geburt vor. Um das Risiko eines Dammrisses zu mindern, starten viele mit einer Dammmassage. Es ist auch hilfreich in den letzten Wochen schon mal die Kliniktasche zu packen, falls sie für die Geburt in ein Geburtshaus oder Krankenhaus gehen möchten. Zu Hause wird in dieser Zeit alles für die Ankunft des Babys vorbereitet, das Zimmer eingerichtet oder die Babyausstattung zusammengestellt.

Im dritten Trimester beginnt das Haar vom Baby zu wachsen, auch die Augenbrauen und Wimpern. Seine Haut wird nun von Vernix, einer wachsähnlichen, weißen Substanz bedeckt. Diese sogenannte Käseschmiere schützt die Haut deines Babys und ist nach der Geburt sichtbar. Das Baby ist meist zwischen der 37. und 42. Schwangerschaftswoche bereit, das Licht der Welt zu erblicken. Die meisten Babys liegen ab der 37. oder 38. SSW mit dem Kopf nach unten, teilweise schon fest im Becken. Sollte sich zu diesem Zeitpunkt das Baby noch in der Steißlage oder Beckenendlage befinden, beraten sie sich mit einer Ärzt\*in oder Hebamme, ob eine äußere Wendung oder eine Steißgeburt in Frage kommt.

### 1.3 Wirkungen und Ziele

Durch die Asanas, das Zusammenwirken von Körperbewegung, Atmung und Konzentration, sind die positiven Wirkungen zahlreich. Diese sind auch für viele Schwangere ein Grund, an einem Yogakurs teilzunehmen. Als Argumente für Yoga habe ich 15 der wichtigsten Wirkungen von Yoga für Schwangere zusammengefasst.

#### **Wirkungen Yoga in der Schwangerschaft**

1. Verbesserung von Ausdauer, Geduld, Konzentrations- und Denkfähigkeit
2. Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit werden gestärkt
3. Erlernen der Entspannung hilft zur Ruhe zu kommen, Loszulassen und Stress abzubauen
4. Das Körperbewusstsein wird gefördert und die körperliche Wahrnehmung gestärkt
5. Stärkung und Beweglichkeit von Muskulatur und Gelenken
6. Begleiterscheinungen der Schwangerschaft wie Rückenschmerzen oder Wassereinlagerungen können vorgebeugt oder gelindert werden
7. Verbesserung der Körperhaltung und Korrektur von Fehlhaltungen
8. Das Vertrauen in dich und deinen Körper nimmt zu
9. Der Beckenboden wird trainiert und du lernst diesen bewusst loszulassen
10. Wenn die innere Gelassenheit wächst, hilft dir das Sorgen und Ängste abzubauen
11. Das Wohlbefinden wird gesteigert, die angenehme Dehnungen für den Körper tun gut und du kannst die Schwangerschaft besser genießen
12. Die Verbindung mit dem Baby im Bauch wird gestärkt

13. Selbstfürsorge und Achtsamkeit werden entwickelt, Zuversicht tanken, positives Denken und Dankbarkeit lernen unterstützt das Wohlbefinden in der Schwangerschaft.
14. Erlernen von bewusster Atmung, verschiedenen Atemtechniken wie Tönen und verlängerter Ausatmung verbessert die Atmung und baut Stress ab
15. Körperliche und mentale Vorbereitung auf die Geburt

Neben diesen Wirkungen zielt insbesondere in der Schwangerschaft die Yogapraxis auf eine Stärkung der Ruhe und Entspannung während der drei Trimester. Auch die geburtsvorbereitenden Aspekte durch das Erlernen von hilfreichen Atemtechniken, dem Ansteuern und Trainieren des Beckenbodens sowie dem Erlernen und regelmäßigem Üben von Geburtspositionen spielen eine wichtige Rolle.

Schwangere, die bereits ein oder mehrere Kinder haben, nutzen den Yogakurs, um bewusst Zeit mit ihrem Baby im Bauch zu verbringen. Gerade wenn sie im Alltag wenig Ruhe und Zeit haben, sich auf die Geburt einzustimmen und Zeit mit dem Baby zu verbringen, kann die Yogastunde wie eine Oase im stressigen Alltag sein. Dann wird die Verbindung zum Baby gestärkt und die werdende Mutter hat Zeit, um sich auf die Schwangerschaft einzustimmen.

#### 1.4 Kraft und Stärke durch Affirmationen

Eine Affirmation kann ein Satz oder ein Wort sein, das wie ein Mantra laut oder leise gesprochen und mehrmals wiederholt wird. Dieser stärkende Satz kann wie ein Kraft-Mantra für die Schwangere sein, das während der Schwangerschaft und der bevorstehenden Geburt unterstützt. Mögliche Affirmationen für Schwangerschaft und Geburt sind z.B.:

- Ich bin stark und kraftvoll
- Ich kann im richtigen Moment loslassen
- Mein Baby und ich gemeinsam schaffen wir das
- Ich spüre die Liebe zu meinem Baby
- Ich freue mich auf mein Baby
- Ich bin voller Energie
- Ich lasse los
- Ich schaue zuversichtlich auf die Geburt

Während der Yogapraxis gibt es die Möglichkeit in der Einstimmung bei einer Mantra-Meditation zu Beginn der Yogastunde sowie während Shavasana diese Affirmation zu wiederholen. Der Yogalehrer kann auch freigeben, dass sich jede Schwangere ihren eigenen Satz aussucht und selbst kreiert, den sie als Kraft-Mantra für sich mitnimmt.

## 1.5 Begrüßungsrunde bei einem festen Yogakurs

In der ersten Yogastunde sind alle Schwangeren neugierig und freuen sich auf den Austausch unter Gleichgesinnten. Eine ausführliche Vorstellungs- und Begrüßungsrunde hilft den Frauen, sich näher kennenzulernen und Gemeinsamkeiten zu entdecken.

Für die Begrüßungsrunde setzen wir uns alle in einen Kreis, damit wir alle Frauen bei Sprechen sehen können. Als erstes stelle ich mich als Yogalehrerin kurz vor und erkläre, wie der Ablauf einer Yogastunde in der Regel aussieht. Danach bitte ich die Frauen, sich der Reihe nach vorzustellen mit. Mögliche Elemente einer Vorstellungsrunde:

- Name
- Alter
- SSW
- Errechneter Geburtstermin
- Erstes Kind oder noch andere Kinder?
- Regenbogenfarbe

Als Lehrerin bedanke ich mich, dass alle da sind und frage, ob es vorab noch Fragen gibt oder etwas wichtig, was ich wissen sollte (wie z.B. Schwangerschaftskomplikationen, Symphysen-Beschwerden oder Bandscheibenvorfall.)

Danach starte ich die Yogastunde mit einer Meditation, bei der ich auf die Entstehung eines Regenbogens eingehe und eine Verbindung zu dem Auf und Ab in der Schwangerschaft herstelle

### **Regenbogen-Meditation**

„Schließe deine Augen und stelle dir nun in Gedanken einen Regenbogen vor. Alle Farben, die ihr gerade in der Vorstellungsrunde gesagt habt, sind Teil des kunterbunten Regenbogens. Er leuchtet in allen Farben. Der Regenbogen ist etwas ganz Besonderes, denn er entsteht aus Sonne und Regen. Daher ist er nur selten am Himmel zu sehen.

Manchmal ist es genauso auch in der Schwangerschaft. Es gibt sonnige Tage, an denen dir alles leichtfällt und es dir gut geht. Und dann gibt es auch mal regnerische Tage, an denen ist dir vielleicht nicht so gut geht. An denen du sehnlichst darauf wartest, dass dein Baby endlich da ist.

Beides gehört zum Leben dazu: Sonne und Regen - und es ist auch OK so. Denn du weißt am Ende entsteht so etwas Wunderschönes wie ein leuchtender Regenbogen. So kommt am Ende deiner Schwangerschaft dein kleines Wunder auf die Welt. Du kannst dir auch mal einen Moment vorstellen, wie es ist, wenn dein Baby da ist. Wenn du das erste Mal dein Baby im Arm hältst.

Dann kehre wieder zurück mit deiner Aufmerksamkeit. Öffne langsam deine Augen.“

Während der Regenbogen-Meditation oder danach kann das Lied: „*Somewhere over the rainbow*“ von Israel Kamakawiwo`ole gespielt werden.

Im Anschluss geht die Yogastunde mit der Erwärmung weiter. Wenn nicht alle Teilnehmerinnen bei der ersten Yogastunde anwesend sind, rate ich noch weitere Erzählrunden zu Beginn der Stunde einzubauen. In der zweiten oder dritten Stunde frage ich dann z.B. ob sie schon wissen, ob es ein Junge oder Mädchen wird und sie noch einmal ihren Namen für alle sagen. Oder ich frage nach, ob sie schon den Namen für ihr Baby haben und mit den anderen teilen möchten. Manchmal wählen die Eltern auch gezielt einen Namen mit besonderer Bedeutung und sprechen das Baby im Bauch bereits mit dem geplanten Namen an.

### 1.6 Hilfsmittel beim Schwangerenyoga

Im Verlauf einer Schwangerschaft verändern sich die Proportionen im Körper. Das hat zur Folge, dass z.B. eine Frau, die normalerweise beim Yoga in der Vorbeuge ihre Füße greifen kann, das nicht mehr schafft. Dann ist es hilfreich einen Gurt oder einen Block einzusetzen sozusagen als Verlängerung der Arm. Es gibt auch noch viele weitere tolle Hilfsmittel, die beim Unterrichten von Schwangeren eingesetzt werden können.

Diese musst du nicht gleich sofort alle anschaffen. Wenn du aber in einem Yogastudio unterrichtest ist vielleicht schon einiges von den Hilfsmitteln an Ausstattung vorhanden und du kannst es dann beim Unterrichten gezielt einsetzen.

#### **Mögliche Hilfsmittel in der Yogastunde für Schwangere:**

- Augenkissen
- Blöcke
- Bolster
- Decken
- Engelskarten oder andere Kartensets
- Gurte oder Bademantelgürtel
- Igelbälle
- Matten
- Meditationskissen
- Stillkissen
- Yogakarten
- Yogamatten

### 3 Beispiele für den Hilfsmittel-Einsatz:



*Der Gurt zur Verlängerung der Arme*



*Mit dem Gurt die Dehnung verstärken*



*Mit dem Block die Arme verlängern*

## 2. Aufbau einer Yogastunde für Schwangere

Der Aufbau einer Yogastunde für Schwangere ist prinzipiell genauso wie bei einem normalen Yogakurs. Wenn mit einem festen Kurskonzept gearbeitet wird, ist es sinnvoll in der ersten Yogastunde 10-15 Minuten Zeit für eine Vorstellungsrunde und Erklärung zum Yoga einzubauen. Es ist schön, wenn am Beginn oder Ende einer Yogastunde Raum für Fragen oder zum Austausch für die Schwangeren ist. In dieser Phase suchen sie gezielt nach dem Austausch mit Gleichgesinnten und möchten sich gegenseitig gerne besser kennenlernen.

### 2.1 Übergänge zwischen den Yoga-Haltungen

Für Schwangere ist es meist mühsam von oben nach unten zu kommen. Daher ist es sinnvoll im Aufbau einer Yogastunde jeweils gleich mehrere Übungen im Sitzen, im Stand oder im Vierfüßlerstand zu praktizieren. Wenn du die Teilnehmerinnen von einer Lage zur nächsten führen möchtest, dann kannst du diese möglichen Übergänge zwischen den Übungen anleiten:

- Vom Sitzen über die Seite abstützen und in die Rückenlage ablegen
- Von der Rückenlage in die Seitlage drehen, dann mit den Händen abstützen und nach oben aufrichten in den Sitz
- Vom Stand über die tiefe Hocke nach unten kommen, danach im Kind nachspüren
- Aus dem Kind langsam aufrollen in den Fersensitz
- Oder: aus dem Kind in den Vierfüßlerstand kommen
- Aus dem Vierfüßlerstand einen Ausfallschritt machen, mit den Händen auf dem Oberschenkel abstützen und nach oben in den Stand kommen
- Aus dem herabschauenden Hund: Mit den Händen zu den Füßen laufen
- Aus der Vorbeuge im Stand, Beine hüftweit geöffnet: Geraden Rücken machen, beide Beine beugen und aufrichten

### 2.2 Elemente einer Yogastunde

Eine Yogastunde in einer Einheit von 60 Minuten hat folgenden Aufbau:

- Begrüßung & Einführung des Themas (1-2 min.)
- Einstimmung mit einer Meditation oder Atemübung (2-4 min.)
- Erwärmung im Sitz, Vierfüßlerstand oder Stand (5-7 min.)
- Hauptteil: Dazu gehören der Übungsteil, die Sonnengröße und auch Partnerübungen und kurze Massagen (30-45 min.)

- Entspannung z.B. Körperreise, Mantraliad, Meditation oder Yoga Nidra (7-15 min.)
- Verabschiedung, Raum für Fragen 1 min.

**Mein Tipp:** Verinnerliche den Ablauf einer Yogastunde:

	Bei 60 min.	Bei 75 min.	Bei 90 min.
1. Begrüßung	1-2	1-2	1-2
2. Einstimmung	2-4	2-5	3-5
3. Erwärmung	5-7	6-9	8-10
4. Hauptteil	30-45	35-50	40-60
5. Entspannung	7-15	8-15	15-20
6. Verabschiedung	1	1	1

### Meine Empfehlung:

Achte darauf, dass du die Uhr während der Yogastunde im Blick hast. So kannst du am Ende der Yogastunde entscheiden, ob Shavasana diesmal eher 7 oder 15 Minuten lang dauert. Oder ob du am Ende der Stunde noch eine kurze oder längere Sequenz in der Rückenlage oder Seitlage einbaust vor der Entspannungsphase. Ein paar Übungen weglassen am Ende der Stunde ist immer möglich. Daher bereite lieber mehr Yogaübungen vor, sodass du genügend Übungen für eine Stunde im Kopf hast.

### 2.3 Erwärmungen

Es gibt eine große Auswahl an Erwärmungsübungen, die auf die Übungsphase mit den verschiedenen Yogaübungen vorbereiten und den Körper aufwärmen. Die Erwärmung kann im Sitz, im Vierfüßlerstand oder im Stand stattfinden. Die Übungsabfolge Kuh-Katze aus dem Vierfüßlerstand eignet sich besonders für Schwangere, daher baue ich sie in jede Stunde ein.

Das sind die positiven Wirkungen von Kuh-Katze:

- Dehnung und Kräftigung für Rücken, Schultern, Nacken, Halswirbel und die seitliche Muskulatur des Oberkörpers
- Regt die Verdauung und die Durchblutung an
- Erdet und entspannt
- Reduziert Müdigkeit
- Lindert Schmerzen in der oberen Wirbelsäule

## Kuh-Katze als Beispiel zum Warm-Up:



*Einatmend in die Kuh*



*Ausatmend in die Katze*

## Übungsanleitung:

1. Setze dich in den Fersensitz, deine Hände ruhen auf deinen Beinen
2. Richte dich nun auf, Knie sind dabei parallel zueinander Hüftbreit aufgestellt, deine Fußsohlen zeigen nach oben, dein Fußrücken liegt flach auf dem Boden auf
3. Setze deine Hände auf dem Boden auf, sodass du im Vierfüßlerstand bist, dabei sind deine Handgelenke direkt unter deinen Schultern positioniert und deine Knie genau unter deiner Hüfte aufgestellt
4. Fingerspitzen zeigen nach vorne, Kraft bis in die Fingerspitzen, Hände gut geerdet
5. Dein Oberkörper ist gestreckt und parallel zum Boden
6. Atme ein paar tiefe und vollständige Atemzüge in dieser Position
7. Einatmen strecke deine Wirbelsäule in die Länge, komme in eine leichte Hohlkreuzposition, der Blick hebt sich, Sitzbeinhöcker ziehen auseinander
8. Mit der Ausatmung mache den Rücken ganz rund, die Wirbelsäule drückst du zur Decke, der Kopf geht dabei nach unten, Kinn zieht zum Brustbein, Sitzbeinhöcker ziehen zueinander

9. Diese Asana mehrmals wiederholen zum Aufwärmen.

10. Falls die Asana unangenehm für deine Knie ist, kannst du gern mit einer Decke deine Knie unterpolstern

Im Anschluss ist ein Nachspüren im Kind sinnvoll.

### **Beispiele für mögliche Erwärmungen:**

#### **Im Sitz: (Schneidersitz, Fersensitz oder in der Grätsche)**

- Sufikreise (Oberkörper kreisen, Richtungswechsel nach 1-3 Minuten)
- Kamelritt (einatmend mit dem geraden Oberkörper nach vorne kommen, ausatmend mit rundem Oberkörper zurück, mehrmals im Wechsel im eigenen Atemrhythmus üben)
- Seitdehnung (rechts-links)
- Nach oben strecken und dehnen (nach den Sternen greifen)
- Kopfbewegungen (rechts-links, Halbkreis vorne herum kreisen, oben, unten)

#### **Im Stand:**

- In die Länge strecken
- Schultern kreisen
- Becken kreisen oder 8er machen
- Oberkörper vor- und zurückbewegen (Rückbeuge und in den Tisch nach vorne)
- Lockere Drehung: Oberkörper voller Leichtigkeit von rechts nach links bewegen
- Verschiedene Armbewegungen zusammen mit der Meeresatmung

#### **Im Vierfüßlerstand:**

- Kuh-Katze – Nachspüren in der Stellung des Kindes
- Seitöffnung (Arm nach oben strecken und danach auf dem Boden ablegen)
- Tiger (dynamisch mit der Atmung oder halten diagonal)
- Gestrecktes Kind (Anahata Asana)
- Becken kreisen
- Eine liegende acht mit dem Becken nachfahren

## 2.4 Atemübungen und Tönen

Schwangere können durch tiefes Atmen wunderbar entspannen. Es hilft ihnen dabei Stress abzubauen, besser zu schlafen, bei sich in diesem Moment anzukommen und sich nicht ständig Sorgen um die Zukunft zu machen. Auch Ängste und andere Gefühle können durch Atemübungen abgebaut werden. Sie lernen mehr im Hier und Jetzt zu sein. So können Sie besser abschalten und die Yogastunde bewusster genießen.

**Hinweis:** Wichtig ist, dass die Frauen die Luft nicht anhalten und keine Atempausen machen, denn sie atmen für sich und ihr Baby. So nehmen sie mit jedem Atemzug neuen Sauerstoff und neue Energie im Körper auf. Damit versorgen sie sich und ihr Kind. Sie können sich mit jedem bewussten Atemzug mit ihrem Baby im Bauch verbinden.



*Mit den Händen die Bauchatmung spüren*

Auf Grund der zahlreichen Wirkungen von Pranayama ist es wichtig beim Unterrichten von Schwangeren ihnen einen Zugang zu ihrem Atem zu zeigen. Bereits im Einstimmungs- oder Erwärmungsteil einer Yogastunde kann eine Atemübung eingebaut werden wie z.B. die tiefe Bauchatmung, drei Phasen-Atmung oder doppelt solange aus- wie einatmen. Folgende Pranayama-Übungen können die Schwangeren im Stehen, Sitzen oder Liegen üben.

### **Atemübungen für Schwangere:**

- **Bewusstes Ein- und Ausatmen:** Nimm eine bequeme Haltung ein und atme tief durch die Nase ein und wieder aus. Dabei kannst du eine Hand auf den Bauch legen und die andere Hand auf deinen Brustkorb. Damit kannst du besser spüren, wie jeder Atemzug den Brust- und Bauchraum dehnt.
- **Tiefe Bauchatmung:** Im Sitzen oder Stehen die Hände auf deinen Bauch legen und tief in deinen Bauchraum ein- und ausatmen. Spüre, wie sich beim Ein- und Ausatmen deine Bauchdecke hebt und wieder senkt. Verbinde dich mit deinem Baby und stelle dir vor, du

atmest zu deinem Baby. Schicke jeden Atemzug in den Bauchraum zu deinem Baby hin. Du atmest für dich und dein Baby.

- **Atemräume spüren in der 3-Phasen-Atmung:**

In die drei verschiedenen Atemräume Bauch, Flanken und Brust (Schlüsselbein) nacheinander für jeweils 3 Atemzüge oder mehr hineinatmen. Dazu kannst du die Hände jeweils auf den Atemraum ablegen und die Bewegung des Atems spüren.



Kennst du deine Atemräume bereits? Es handelt sich um Bauch, die Flanken (Rippenbögen) seitlich und dein Brustkorb.

Um die Übung zu beginnen, setze dich aufrecht und gerade hin und werde ganz ruhig. Atme nun gezielt in diese drei Atemräume ein: Bauch, Flanken und Brustkorb bis hin zum Schlüsselbein. Dazu kannst du die Hände jeweils auf den Atemraum ablegen und die Bewegung des Atems spüren.

Starte damit, dass du deine Hände auf deinen Bauch legst und dorthin atmest. Nach drei Atemzügen legst du deine Hände seitlich auf die Flanken seitlich und atmest nun dort hinein. Zum Schluss legst du deine Hände auf das Brustbein und atmest dreimal in deinen Brustkorb bis zum Schlüsselbein. Spüre die Bewegung des Atems unter deinen Händen und nimm wahr, in welchem Raum du gerade besonders gut atmen kannst.

**Wirkung:** Diese Übung lässt dich deine Atemräume wahrnehmen und besser nutzen. Wenn dein Baby in der Schwangerschaft mal auf dein Zwerchfell drückt, fällt es dir schwer in den Bauch zu atmen. Dann kannst du stattdessen z.B. in die Flanken oder in den Brustkorb hineinatmen.

- **Die Atemlänge zählen:**

In der Übung zählst du die Länge deiner Atmung und atmest dabei doppelt so lange bzw. länger aus wie ein. Zum Beispiel kannst du so starten: Zähle bei der Einatmung auf 3 und bei der Ausatmung auf 6. Nach einer Weile kannst du vielleicht auch die Länge der Atmung ausweiten und auf 5 und 10 oder sogar auf 6 und 12 atmen. Diese Atemübung wurde von dem amerikanischen Arzt Dr. Andrew Weil auf Basis einer alten Pranayama-Methode entwickelt. Sie hilft dabei, ruhiger und schneller abends einzuschlafen.

Bevor du startest, lege deine Zungenspitze direkt hinter die oberen Schneidezähne und belasse sie dort. Atme während der Übung ruhig durch die Nase ein und aus.

- Zähle nun beim Einatmen innerlich bis drei.
- Atme aus so lange bis deine Lungen leer sind und zähle dabei innerlich bis sechs.
- Wiederhole diese Atemübung mindestens viermal.  
Teste auch gerne diese Variante: Atme durch die Nase ein und geräuschvoll (z.B. auf ein geflüstertes „HA“) und komplett durch den Mund aus.

**Wirkung:** Diese Atemübung hilft dir dabei, ruhiger und entspannter zu werden und abends schneller einzuschlafen. Die Verlängerung der Ausatmung ist auch eine hilfreiche Übung zur Geburtsvorbereitung.

- **Verbinde die Atmung mit Bewegung:**



Stell dich aufrecht hin und öffne deine Beine hüftweit oder in eine leichte Grätsche. Fange damit an deine Arme im Einklang mit der Atmung zu bewegen:

**Einatmen:** Die Arme gehen über die Seite nach oben und bilden dort ein Dreieck

**Ausatmen:** Lasse die Arme wieder nach unten sinken, die Ellbogen zeigen nach außen.

- **Meeresatmung:** Diese Atemtechnik kann mit Anfängern und Schwangeren mit offenem Mund geübt werden. So hat die Atemübung eine kühlende Wirkung und es entsteht nicht zu viel Hitze im Körper. Im Sommer oder wenn Schwangere zu Überhitzung neigen wird empfohlen, diese Atemtechnik stets mit offenem Mund zu üben. Wenn die Atmung durch den Mund gut klappt, kann dieser geschlossen werden und das leise Atemgeräusch durch die Nase ist hörbar.

Zunächst halten wir dafür eine Hand vor unser Gesicht und stellen uns vor, sie ist ein Spiegel. Mit dem Ausatmen hauchen wir den Spiegel an und spüren dabei die Wärme des Atems. Ist kein Spiegel im Raum, kann man sich auch vorstellen, die Hand ist der Spiegel und du spürst die Wärme deines Atems. Das Atemgeräusch hört sich an wie ein Meeresrauschen, daher nenne ich die Übung beim Unterrichten „Meeresatmung“ oder „ozeanische Atmung“.

- **Wechsel-Atmung:**



Beuge für diese Atemübung zunächst den Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand zur Handmitte. Nun kannst du mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch und mit dem Ringfinger das linke Nasenloch zuhalten.

Beginne damit, dass du durch das linke Nasenloch einatmest. Während dem Seitenwechsel, schließt du mit dem Ringfinger das linke Nasenloch und atmest durch das rechte Nasenloch aus- und danach wieder ein. Dann Seitenwechsel, verschließe das

rechte Nasenloch und atme durch das linke Nasenloch aus und wieder ein. Du kannst diese Atemübung mehrmals wiederholen z.B. 7-15 Mal hintereinander. Beende die Wechselatmung damit, dass du durch das linke Nasenloch ausatmest.

Wichtig: Keine Atempause, sondern fließende Übergänge zwischen den Seiten.

**Wirkung:** Die Wechselatmung wirkt ausgleichend, gibt dir Antrieb, neue Energie und erdet dich, sodass du mehr bei dir ankommst. Sie fördert die Konzentrationsfähigkeit und schenkt einen klaren Geist. Sie verbindet die rechte und linke Körperhälfte miteinander. Dabei stärkt sie auch das Immunsystem und öffnet die Atemwege der Nase. Außerdem verbessert die Atemtechnik die Lungenkapazität und trainiert das Herz- und Kreislaufsystem.

- **Der Löwe:**



Starte im Fersensitz und nutze gerne ein Block oder Kissen als Hilfsmittel. Setze die Hände unter deinen Schultern ab. Atme tief ein und öffne mit dem Ausatmen deinen Mund. Strecke dabei deine Zunge so weit raus, wie du kannst und reiße auch deine Augen ganz weit auf. Der Rücken ist dabei gestreckt. Wenn du magst brülle beim Ausatmen wie ein Löwe „Woahhh“ während du die Zunge rausstreckst. Das schafft Weite im Kiefer. Durch die reflektorische Verbindung zwischen Mund und Muttermund, öffnet sich so auch dein Beckenboden. Wiederhole die Übung 5-10 Mal. Danach kannst du einen Moment nachspüren und bewusst deinen Kiefer, Zunge, Gesicht und Augen entspannen.

**Wirkung:** Der Löwe weitet den Kiefer, baut Hemmungen ab und strafft das Gesicht. Das beugt Falten vor. Die Übung säubert die Zunge und hilft gegen Mundgeruch und Störungen in Rachen, Ohren, Mund, Nase und Augen. Der Löwe öffnet das Halschakra. Das kann dir dabei helfen, dein Selbstbewusstsein zu stärken, sodass es dir leichter fällt, deine Bedürfnisse zu äußern und deine Wahrheit zu sprechen. Auch deine Stimme, dein Redefluss und Ausdrucksvermögen können sich verbessern. Der Löwe vertreibt Gefühle wie Wut oder Ärger, befreit dich von Hemmungen und löst emotionale Spannungen.

- **Tönen:** Mantren tönen oder Vokale wie AUM, AOUM oder A, E, I, O und U jeweils mit der Ausatmung langsam tönen. Auch durch das Tönen wird die Ausatmung verlängert und übrigens auch der Beckenboden trainiert. Das Summen von „M“ (auch Bienenatmung genannt) hat eine beruhigende Wirkung.

#### **Wirkungen von Tönen:**

Das Tönen in der Schwangerschaft beruhigt und entspannt die werdenden Mamis und ihre Babys durch die Vertiefung des Atems. Das Wahrnehmen der drei Atemräume lenkt das Bewusstsein auf den Atemrhythmus. Das Tönen kann dabei helfen, Hemmungen abzubauen oder auch einmal laut zu werden. Das Üben in der Schwangerschaft hilft den Frauen, sich damit vertraut zu machen und so trauen sie sich vielleicht eher während der Geburt mal laut zu tönen oder zu atmen. Tönen hilft den Schwangeren nicht nur Stress abzubauen, sondern auch dabei Verspannungen im Kieferbereich loszulassen und im Beckenboden zu öffnen. Genau um dieses Loslassen im Beckenraum geht es auch in den Wehen unter der Geburt.

#### **Übungsbeschreibung für das Tönen beim Yoga für Schwangere:**

Nimm eine bequeme Haltung im Sitzen oder Stehen ein. Schließe deine Augen und lege deine Hände auf deinen Bauch. Nimm so Kontakt zu deinem Baby im Bauch auf. Vielleicht nimmst du eine Bewegung wahr? Oder du stellst dir vor, was dein Baby in deinem Bauch gerade macht.

- Atme tief ein, öffne den Mund weit und versuche dabei deinen Unterkiefer locker zu lassen. Töne beim Ausatmen ein tiefes, langes „A“. Wiederhole das A-Tönen dreimal.
- Atme nun wieder tief ein und töne beim Ausatmen mit runden Lippen ein tiefes und langes „U“. Wiederhole auch das U-Tönen dreimal.
- Jetzt atmest du noch einmal tief ein und tönst beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen ein langes „M“. Wiederhole auch das M-Summen dreimal.
- Zum Schluss atmest du so tief du kannst ein. Töne beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen ein langes „AUM“. Wiederhole auch das AUM-Tönen dreimal.



**Variante:**

Du kannst beim Einatmen auch deine Hände bis zum Mund nach oben anheben, die Ellbogen sind angewinkelt und mit dem Ausatmen die Hände und Arme langsam Richtung Boden sinken lassen.

Kehre nach dem Tönen wieder zu deinem normalen Atemrhythmus zurück. Verweile einen Moment und spüre mit geschlossenen Augen nach.

A-U-M tönen entspricht dem OM-Tönen im Yoga. Das gesprochene oder gesungene „OM“ ist aus den drei Buchstaben A-U-M zusammengesetzt. Jeder der drei Buchstaben steht für einen Zustand. A für wachen, U für träumen und M für Tiefschlaf. Frei übersetzt bedeutet es: alles, was gewesen ist, was ist und was noch sein wird. Das bedeutet das OM steht für die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft. Die Silbe bzw. das Mantra OM aus dem Sanskrit gilt als ursprünglichster und heiligster Klang des Universums. Das OM symbolisiert die göttliche Kraft.

**Zur Info:**

Der Ton „A“ hat sich besonders bewährt während der Geburt zu tönen, da der Ton gleichzeitig auch eine öffnende Wirkung auf den Beckenboden hat. Der Mund und der Muttermund sind reflektorisch verbunden, also wenn der Mund weit geöffnet ist, öffnet sich auch die Beckenbodenmuskulatur. Daher ist es sinnvoll das „A“ Tönen beim Yoga in der Schwangerschaft zu üben.

Das geht z.B. auch zusammen mit einer CD wie die „Chakra Chants“ von Jonathan Goldman (siehe Musikkarte). Auf der CD gibt es zu allen 7 Hauptchakren jeweils ein Lied mit dem jeweiligen Vokal zum Anhören und Mit-Tönen.

## **Was bewirkt Chanten?**

Schon nach 30 Minuten Singen schüttet der Körper die Hormone Beta-Endorphine, Serotonin und Noradrenalin aus. Dadurch kann man sich besser entspannen und ein Glücksgefühl stellt sich an. Außerdem wird beim Chanten das sogenannte Liebeshormon Oxytocin produziert, das ebenfalls das Nervensystem beruhigt und deine Laune steigen lässt.

Zu den Glückshormonen, die eine stimulierende, entspannende oder schmerzlindernd-betäubende Wirkung haben gehören: Dopamin, Serotonin, Noradrenalin, Endorphine, Oxytocin und Phenethylamin.

Es gibt Studien, die zeigen, dass du keine Angst hast, während du singst. Diese Erkenntnis können die Frauen auch während der Schwangerschaft oder Geburt für sich nutzen, um auf eine andere Art und Weise mit Sorgen oder Ängste umzugehen.

Der Beckenboden hängt eng mit der Stimmproduktion zusammen, daher beeinflusst die Elastizität des Beckenbodens auch die Stimmbänder und umgekehrt. Das Tönen von verschiedenen Lauten, so wie von „A“, „O“ oder „U“ stärkt den Beckenboden und macht ihn elastischer.

Das „U“ wird in der Chakrenlehre auch dem Beckenboden zugeordnet und dem 2. Chakra, das Sakral- bzw. Sexualchakra. Dieses 2. Chakra wird beim „U“-Tönen harmonisiert. Außerdem können die Frauen sich beim Tönen vorstellen, dass die Beckenboden-Muskulatur einen Trichter bildet, der von vorne gesehen, wie ein U aussieht. Dieses U ist wie ein tragendes Stimmfangnetz für die Beckenorgane, denn die innere Schicht hält diese Organe.

## **Tönen während der Wehen:**

Der Ton „A“ hat sich besonders bewährt, um während der Geburt zu tönen. Der Ton hat eine weit öffnende Wirkung auf den Beckenboden. Prinzipiell sind alle Töne geeignet, die den Mund locker öffnen, also auch andere Vokale außer dem e und dem i, denn diese haben eine schließende Wirkung auf die Beckenbodenmuskulatur. Merke dir zur Geburtsvorbereitung, dass der Mund und der Muttermund reflektorisch miteinander verbunden sind. Wenn der Mund weit geöffnet ist, öffnet sich daher auch die Beckenbodenmuskulatur.

Leite aus diesem Grund das „A“-Tönen im Yogakurs für Schwangere an. Alternativ kannst du auch ein „O“ oder „U“ tönen unterrichten, diese Vokale öffnen ebenso im Beckenboden. Während der Geburt können die Frauen auch andere Laute ausprobieren. Manchmal hilft es z.B. in der letzten Phase der Geburt, der sogenannten Pressphase bzw. Austreibungsphase, ein tiefes „U“ zu tönen. Das „U“ drückt das Zwerchfell nach unten und hilft so auch dem Baby auf dem Weg durch das Becken aus dem Körper.

### 3. Hauptteil der Yogastunde: Übungsphase

Zum Hauptteil einer Yogastunde für Schwangere gehören folgende Elemente: Der Sonnengruß, Übungen im Sitzen, Stehen, im 4-Füßlerstand, Seitlage oder Rückenlage, Partnerübungen oder Massagen zu zweit. In jeder Stunde kann dabei der Fokus auf einen anderen Schwerpunkt wie z.B. Atmung, Bindung zum Kind, tiefe Entspannung, starker Rücken, Intuition stärken oder die einzelnen Chakren gelegt werden.

#### 3.1 Sonnengruß für Schwangere

Der normale Sonnengruß wird leicht abgewandelt, damit er auch für die Schwangeren im letzten Trimester mit größerem Bauch gut geübt werden kann. Die einzelnen Übungen werden dynamisch im Fluss mit der Ein- und Ausatmung hintereinander geübt. In der Stunde kann der Sonnengruß 2-4 Mal zu Beginn der Übungsphase zum Aufwärmen oder als Teil der Haupt-Übungen praktiziert werden. Sind die Schwangeren schnell außer Puste, ist ein Nachspüren nach jedem Sonnengruß im Stand mit den Händen auf dem Bauch möglich.

Variante für den geraden Rücken und die Vorbeuge, Hände auf den Oberschenkeln abstützen, je nach Bauchgröße die Bein hüftweit oder noch weiter öffnen:



*gerader Rücken*



*Vorbeuge (runder Rücken)*

## Das ist die Abwandlung des Sonnengrußes:

- die Beine sind in der Vorbeuge hüftweit oder noch weiter geöffnet
- 4-Füßlerstand statt Brett
- Kuh-Katze statt Chaturanga Dandasana (Brett, Stab, Bauchlage)
- in die Kuh statt in die Kobra in der Bauchlage gehen
- Hund: mit den Händen nach hinten zu den Füßen laufen (statt nach vorne)

Das ist der Ablauf in Verbindung mit der Atmung für den Sonnengruß für Schwangere. Wir starten im Stand.



- **Einatmen:** die Arme in den Berg nach oben strecken
- **Ausatmen:** Vorbeuge (auf den Oberschenkeln abstützen)
- **Einatmen:** gerader Rücken (auf den Oberschenkeln abstützen)
- **Ausatmen:** 4-Füßlerstand
- **Einatmen:** sanfte Kuh (leichtes Hohlkreuz)
- **Ausatmen:** Katze (runder Rücken)
- **Einatmen:** sanfte Kuh (leichtes Hohlkreuz)
- **Ausatmen:** Herabschauender Hund (mit den Händen zu den Füßen laufen)
- **Einatmen:** gerader Rücken (auf den Oberschenkeln abstützen)

- **Ausatmen:** Vorbeuge (auf den Oberschenkeln abstützen)
- **Einatmen:** in den Berg nach oben kommen, die Arme zu einer Bergspitze strecken
- **Ausatmen:** Stand, die Arme neben den Körper sinken lassen
- Spüre einen Moment nach und lasse dazu die Hände in der Grußgeste „Namaste“ vor deinem Herzen. Der Sonnengruß ist eine ganzheitliche Übungsabfolge, die den Körper gleichermaßen dehnt und stärkt. Die besonderen Wirkungen entfalten sich auch im Zusammenspiel zwischen Atmung und Bewegung.

Zum Vergleich, das ist der “normale Sonnengruß” mit Brett und Kobra:



### Wirkungen vom Sonnengruß für Schwangere:

1. Streckung der Wirbelsäule und Stärkung der Rückenmuskeln
2. Unterstützung der Zusammenarbeit von Körper, Atmung und Geist
3. Streckung und Dehnung der Arm- und Beinmuskeln
4. Steigerung der Ausdauer
5. Verbesserung der Lungenfunktion
6. Verbesserung der Körperhaltung
7. Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
8. Herstellung des Gleichgewichts zwischen Muskelan- und Muskelentspannung
9. Tanken von neuer Energie im Körper
10. Morgens fitter in den Tag zu starten

## Die Sonnengrußfolge für Schwangere für mehr Energie:





### 3.2 Yogaübungen, die Raum zum Drehen für das Baby schaffen

Folgende Yogahaltungen kannst du den Frauen im Yogakurs zeigen oder zum Üben zu Hause empfehlen, wenn sie ihrem Baby mehr Raum im Bauch zum Drehen schaffen wollen:

- Zusammen mit der Hebamme: Die indische Schulterbrücke länger halten meist mit einem Kissen unter dem Po gut gepolstert
- Rückenlage und dabei die Beine auf einen Stuhl ablegen im rechten Winkel, wird ca. 15 Minuten gehalten auch mit Kissen unter Po polstern
- Den Tiger mit den Unterarmen auf der Matte und jeweils ein Bein nach hinten gestreckt einige Atemzüge lang halten, danach das Becken kreisen

**Wichtig:** Es ist nicht Aufgabe der Yogalehrerin beim Drehen des Babys zu helfen. Bitte verweise auf einen Ärzt\*in oder eine Hebamme für das Thema. Du kannst lediglich sagen, dass diese Yogaübungen Raum für das Baby schaffen und ihm so die Möglichkeit geben, dass es sich mit dem Kopf nach unten drehen könnte.

Wenn das Baby in den letzten vier Wochen vor der Geburt noch nicht richtig liegt, ist es empfehlenswert auf Sonnengrüße, die tiefe Hocke, Vorwärtsbeugen und allgemein auf zu herausfordernde Übungen zu verzichten.

### 3.3 Geburtsvorbereitende Yogaübungen

Es gibt einige Yogapositionen, die auch mögliche Geburtspositionen sind. Wenn sie regelmäßig während dem Yogakurs geübt werden, sind sie der Schwangeren auch im Geburtsverlauf vertrauter. So fühlt sich die Schwangere sicherer unter der Geburt verschiedene Positionen auszuprobieren und auch mal zwischen den Geburtspositionen zu wechseln. Im Yogakurs werden die Muskeln dafür gestärkt, damit die Schwangere mehr Ausdauer für die Geburt hat. Mit mehr Muskelkraft hat sie auch mehr Ausdauer und Durchhaltevermögen im Falle eines längeren Geburtsverlaufs. Auch die Balancen können ihr helfen in der inneren und äußeren Balance zu sein und so mehr Geduld und Ausdauer für die Geburt zu entwickeln.

**Folgende Yogapositionen sind auch mögliche Positionen im Geburtsverlauf oder zur Geburtsvorbereitung:**

- Seitlage, halbe Happy Baby-Pose, mit einer Hand in Kniekehle das Bein stützen
- 4-Füßlerstand, auch auf Unterarmen möglich oder auf Kissen/ Ball gestützt
- Asymmetrisch: Ausfall oder tiefer Ausfallschritt, auch ein Fuß auf Hocker möglich

- Kniestand mit beiden Beinen oder Kanutenstand: Dazu ein Bein auf einem Stuhl abstellen
- Kuh-Katze zum Entspannen zwischen den Wehen
- tiefe Hocke, mit Händen an Tuch, Hände auf Boden oder den Händen hinter dem Körper abgesetzt möglich (kann auch zu zweit als Partnerübung praktiziert werden)
- Hohe Hocke mit Füßen nach innen gedreht (schafft Weite zwischen den Sitzbeinhöckern und viel Raum im Becken)
- Happy Baby Pose in der Rückenlage (Variante: Hände in die Kniekehlen statt Füße bzw. Fußaußenkanten greifen)
- Schmetterling im Sitzen oder im Liegen mit Kissen unter dem Rücken und Kopf (bewirkt eine sanfte Öffnung der Beininnenseiten, entwickelt Flexibilität in den Hüften, gleicht die ersten beiden Chakren aus: Das Wurzel- und das Sakral-Chakra)



*Der Schmetterling im Liegen*



*Happy Baby Pose in Seitlage*



*Happy Baby Pose in Rückenlage*



*tiefer Ausfallschritt mit Decke*



*Hohe Hocke*



*tiefe Hocke mit Block*

Neben den geburtsvorbereitenden Übungen ist auch der soziale Aspekt für viele Schwangere wichtig. Sie wünschen sich den Kontakt zu anderen Schwangeren und besuchen daher gezielt einen Pränatal Yogakurs. Eine Gesprächsrunde zu Beginn der Stunde oder verschiedene Partnerübungen während der Yogastunde können das Kennenlernen erleichtern. Außerdem stärken sie das Gruppengefühl und die Beziehungen zueinander. Sie geben Gelegenheit miteinander beim Yoga ins Gespräch zu kommen.

#### **Partnerübungen beim pränatalen Yoga:**

- Baum, Krieger 3, Tänzerin oder andere Balancen. Dazu sich gegenüberstellen, zu zweit an den Händen fassen und sich gegenseitig beim Ausbalancieren unterstützen
- tiefe Hocke (entweder gleichzeitig nach unten, dabei die Handgelenke der Partnerin überkreuz greifen oder alternativ: einer bleibt oben und einer geht tief in die Hocke), danach ins Kind: Dort kann die Partnerin die Hände auf den unteren Rücken ablegen.
- Igelball oder Freestyle Massage, nach 1-2 Minuten Wechsel
- Im Sitzen: Rücken an Rücken sitzen und den Atem spüren, den Oberkörper sanft kreisen, oder an den Ellbogen einhaken und langsam vor und zurückgehen (das ist auch schön für das Bonding mit dem Partner zu Hause)

#### **3.4 Übungen gegen Schwangerschaftsbeschwerden**

Die häufigsten Beschwerden der Schwangerschaft, über die Frauen in den Yogakursen klagen sind:

- Wassereinlagerungen in den Füßen oder Händen
- Bluthochdruck, Schwindelanfälle, Übelkeit
- Symphysenschmerzen, Dehnungsschmerzen in den Mutterbändern
- Karpaltunnelsyndrom im Handgelenk

- Sodbrennen (da durch die wachsende Gebärmutter der Magen verengt wird)
- Ischiasbeschwerden
- Schmerzen im unteren Rücken

### **Wassereinlagerungen in den Füßen oder Händen**

Viele werdende Mamas klagen im Yogakurs vor allem gegen Ende der Schwangerschaft über Wassereinlagerungen in den Händen oder in den Füßen.

Auch wenn es inzwischen schon einige Jahre her ist, erinnere ich mich noch sehr gut an meine zweite Schwangerschaft. Ich habe damals die Erfahrung gemacht, welche Auswirkungen Wassereinlagerungen im Körper haben können. Meine Füße waren besonders betroffen, sodass ich die letzten Wochen in meiner Schwangerschaft eine ganze Schuhgröße größer hatte und mir sämtliche Schuhe nicht mehr gepasst haben!!!

Daher ist es mir ein Herzensanliegen, allen Schwangeren Übungen zu zeigen, die zur Linderung bei Wassereinlagerungen führen können. Folgende Yogaübungen helfen gegen Wasseransammlungen (Ödeme) in den Füßen und Beinen:



*Beine hoch gegen die Wand*

### **Beine hoch bei Wasseransammlungen**

Du kannst dir für diese Übung ein Kissen unter das Gesäß machen, aber es geht auch genauso ohne Kissen. Nun strecke beide Beine aus der Rückenlage nach oben in die Luft. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Beine nah an der Wand gegen die Wand zu lehnen (wie auf der Abbildung oben). So fällt es dir vielleicht leichter für 3-10 Minuten die Beine oben zu halten. Am wirkungsvollsten wäre eine tägliche Übungsdauer von ca. 5-15 Minuten.

### **Variante: Bein hoch in der Seitlage**

Wenn du nicht mehr in der Rückenlage liegen kannst, das ist oft so gegen Ende der Schwangerschaft oder falls du dann Sodbrennen bekommst, dann kannst du dein Bein auch in der Seitlage hoch in die Luft strecken. Nach ein paar Atemzügen oder 1-2 Minuten wechselst du langsam die Seite und streckst das andere Bein nach oben.

#### **Tipp:**

Falls deine Beine zwischendurch müde werden oder etwas kribbeln, vielleicht sogar einschlafen, dann kannst du sie gehockt gegen die Wand abstellen. Wenn das Kribbeln vorbei ist, kannst du die Beine wieder lang ausstrecken und an die Wand lehnen.



*Flex & Point der Zehen im Stabsitz*

Während die Schwangere die Beine in die Luft streckt oder auch wenn sie im Stabsitz ist, kann sie zusätzlich die Venenpumpe (Flex & Point der Füße) starten. Dazu zieht man die Zehen mehrmals hintereinander einatmend zu sich heran und streckt sie ausatmend wieder nach vorne.

Nicht nur in den Füßen und Beinen, sondern auch in den Händen kann es in der Schwangerschaft zu Wassereinlagerungen kommen. Zur Linderung eignen sich die Übungen die „Lotosblume“ oder die „sanfte Welle“.

### **Die Lotosblume**

Für diese Yogaübung bildest du vor deinem Herzen eine Lotosblume. Du kannst nun sanft deine Handgelenke aneinander kreisen.

Deine Finger formen dabei immer wieder die Blätter einer Lotosblume – daher auch der schöne Name der Yogaübung. Zuerst kannst du vier bis fünf vom Körper weg kreisen und danach die Richtung wechseln und vier bis fünf Kreise zum Körper hin machen.



### Die sanfte Welle

Für diese Yogaübung verschränkst du deine Finger ineinander und führst eine kleine Wellenbewegung aus. Deine Finger drückst du dabei sanft an die Handrücken.

Nach einigen sanften Wiederholungen kannst du die Welle auch größer ausführen. So kannst du dann auch deine Schulter- und Nackenregion aktivieren. Nach vier bis fünf Wiederholungen kannst du die Richtung wechseln.



## **Sodbrennen:**

Sodbrennen entsteht häufig gegen Ende der Schwangerschaft, da durch die wachsende Gebärmutter der Magen verengt wird. Tipps während der Yogastunde sind:

Mehr Balancen und Standhaltungen üben, aufrecht bleiben mit dem Oberkörper, statt dem Nachspüren im Kind lieber aufrecht im Fersensitz oder Schneidersitz mit Händen auf dem Bauch. In der Rücken- und Seitlage ein Kissen unter den Kopf legen, sodass der Kopf erhöht ist. Weniger Vorbeugen, dass der Magen nicht zusätzlich gequetscht wird und bei Vorbeugen nicht so tief gehen. Die 3 Phasen-Atmung schafft Platz für den Magen, öffnet den Bauchraum. Zudem sind alle aufrechten Standpositionen hilfreich wie die Krieger-Varianten oder Balancen. Übungen wie den Schmetterling oder das Nadelöhr lieber im Sitzen mit aufrechtem Rücken statt in der Rückenlage üben. Ein weiterer Tipp für die Schwangeren ist 1-2 Stunden vor der Yogapraxis nicht zu essen.

## **Schwindelanfälle, Übelkeit**

Tipps während der Yogastunde sind: Die Augen offen lassen, vor allem Übungen im Sitzen praktizieren und sanfte Yogapraxis mit fließenden Übungen und längeren Zeiten zum Nachspüren z.B. im Kind mit Bolster. Meditationen, Atemübungen wie die Wechselatmung oder 4-8 Atmung und Yoga Nidra hilft durch den Entspannungszustand, der entsteht. Darauf achten, dass der Kopf über dem Herz bleibt.

## **Bluthochdruck**

Da Yoga entspannend wirkt und Stress abbaut, kann der Bluthochdruck durch eine regelmäßige Yogapraxis gesenkt werden. Geeignet sind hier ruhigere Yogastunden mit Fokus auf Entspannung, eher Hatha-Yoga mit viel Nachspüren statt zu dynamische Yogastunden. Viele Standhaltungen, die aufrecht und erdend sind.

## **Symphysenschmerzen, Dehnungsschmerzen in den Mutterbändern**

Eine Symphysenlockerung ist eine Lockerung zwischen Knorpel und Schambein und tritt oft nach der 20. SSW auf durch die vermehrte Ausschüttung des Relaxin-Hormons. Bei den Yogaübungen bitte zu große Dehnungen vermeiden z.B. den Ausfallschritt kleiner machen, statt in der Grätsche oder im Schneidersitz die Übungen als Variante praktizieren wie im Fersensitz. Den Ausfallschritt beim Krieger 1 oder 2 kleiner machen oder die Grätsche nur mit leicht geöffneten Beinen. Beim Tiger nur den Arm oder nur das Bein anheben statt diagonal Arm und Bein gleichzeitig anzuheben. Die tiefe Hocke meiden oder auf ein Kissen setzen, sodass nicht noch mehr Druck auf die Symphyse entsteht. Übungen, in denen der Dehnungsschmerz zu groß oder unangenehm ist,

wenn es vorne zu sehr zieht, sollen die Frauen bitte weglassen. Damit die Symphyse nicht noch schwächer wird, hilft es den Beckenboden zu trainieren und den unteren Rücken zu stärken. Dazu den Block zwischen die Oberschenkel klemmen z.B. im Blitz und halten. Diese Übung auch in den Alltag integrieren, um Stabilität zu halten. Die Füße gut erden, den Block zwischen die Füße klemmen und so den Beckenboden aktivieren. Die Füße ziehen nach innen zueinander.

### **Karpaltunnelsyndrom**

Achte darauf, die Handgelenke zu entlasten, im Vierfüßlerstand auf den Fäusten üben oder bei Übungen Blöcke (flach oder hochkant) zur Hilfe nehmen. Dehnübungen für die Handgelenke helfen, bei denen du vorsichtig deine Handgelenke dehnen, mobilisieren und zirkulieren lässt wie die sanfte Welle, die Lotosblume oder Hände kreisen. Auch Hände ausschütteln und dabei Stress loslassen kann helfen sowie alle Übungen für die Hände und Finger wie Finger strecken, Fäuste machen auf und zu, die Hände oder Fäuste drehen oder die Hände hoch und runterklappen. Da es eine muskuläre Verbindung vom Hals bis zur Hand gibt, können auch Kopfbewegungen und Nackendehnungen helfen. Zur Entspannung tut eine Handmassage gut, diese kann auch als Partnerübung in den Kurs integriert werden.

### **Ischiasbeschwerden und Schmerzen im unteren Rücken:**

Vor allem im unteren Rücken kommt es in der Schwangerschaft durch die veränderte Körperstatik zu Schmerzen. Mit zunehmendem Bauch wird die Last für den unteren Rücken stärker.

Folgende Yogaübungen können hier Linderung verschaffen:

Nadelöhr im Sitzen oder im Liegen, tiefer Ausfallschritt rechts / links (um die Leisten, den Psoas Muskel zu dehnen), der halbe Bogen in der Seitlage:



*Der halbe Bogen in der Seitlage*

Nachspüren und Entspannung im Kind, Kuh-Katze zur Mobilisierung (dabei die Hände weiter nach hinten nehmen, sodass die Mobilisierung in der Lendenwirbelsäule zu spüren ist), frei bewegen im Vierfüßlerstand oder Stand wie räkeln und strecken, vor und zurück mit dem Körper oder das

Becken kreisen, kippen bzw. 8er nachfahren. Aufrichtung des Rückens z.B. in Standhaltungen, Happy Baby in der Seitlage, und den Beckenboden trainieren.

Auch der pinkelnde Hund, mit einem Bein angewinkelt im Vierfüßlerstand kreisen oder den Händen an der Wand für mehr Länge im Rücken können unterstützen. Der Tiger stärkt den Rücken. Eine Übung aus der Physiotherapie: Auf ein Buch oder einen Block stellen und ein Bein frei vor- und zurückschwingen lassen, dann Seitenwechsel.

Auch möglich: Mit einem Faszienball oder Tennisball unter dem Gesäß oder den Triggerpunkt auf dem Rücken bearbeiten.



*Das Nadelöhr im Sitzen*

### 3.5 Beckenbodentraining

Du kannst deinen Beckenboden prinzipiell in allen aktiven Yoga-Haltungen wie z.B. in allen Balancen oder Standübungen anspannen, dazu sagen wir auch „Mula Bandha“ setzen.

Mula Bandha ist der Wurzelverschluss beim Yoga und sorgt dafür, dass die Energie im Körper bleibt. Das bedeutet, dass du nach einer Yogapraxis mit Beckenboden-Anspannung mehr Energie spürst, denn die Energie wird im Körper gehalten und fließt so nicht aus dir heraus. In folgenden Yoga-Haltungen kannst du deinen Beckenboden beispielsweise während der Praxis beispielsweise anspannen:



Katze, Seitlage oder Schmetterling im Sitzen oder in der Rückenlage

tiefe Hocke, Schulterbrücke oder hohe Hocke:



**Beispiel: Sanfte Rückbeuge und Vorbeuge mit Beckenboden-Power:**



Öffne deine Beine in eine Grätsche, die Füße sind parallel. Spann den Beckenboden mit dem Einatmen an, indem du Schambein und Steißbein zueinanderziehst und geh in eine leichte Rückbeuge aus dem Stand. Zieh dazu die Ellbogen und Schultern zueinander. Der Blick geht leicht nach oben Richtung Decke. Achte darauf, dass du deinen Hals nichts überstreckst.



Mit dem Ausatmen kommst du mit geradem Rücken nach vorne in die Tisch-Position. Entspanne nun den Beckenboden, lass die Sitzbeinhöcker weit werden.

Diesen Wechsel mit sanfter Rückbeuge beim Einatmen und Vorbeuge beim Ausatmen in Kombination mit dem Anspannen und Loslassen des Beckenbodens kannst du mehrmals hintereinander üben z.B. 5-10 Mal.

**Wichtig:** Bei der Rückbildung aktivieren wir die Beckenbodenmuskulatur überwiegend mit der Ausatmung und entspannen sie wieder mit der Einatmung. Damit du kein Urin verlierst, wenn du z.B. niest, lachst oder etwas hebst, spannst du nach der Geburt den Beckenboden beim Ausatmen an. Das kräftigt und stärkt die Beckenboden-Muskelschichten.

Während der Schwangerschaft unterrichten wir das meist genau umgekehrt: So lernen die Schwangeren beim Yoga den Beckenboden anzusteuern und üben während der Ausatmung die Beckenbodenmuskeln loszulassen. Denn genauso lassen sie auch unter den Wehen während der Geburt im Beckenboden mit der Ausatmung los.

Hier gibt es prinzipiell kein richtig oder falsch, denn beides ist möglich: Die Beckenbodenmuskulatur kann sowohl mit der Ein- als auch mit der Ausatmung in der Schwangerschaft angespannt werden. In der Geburtsvorbereitung ist es jedoch sinnvoll das Loslassen im Beckenboden mit der Ausatmung zu üben.

Für viele Frauen ist es allerdings schwierig eine der drei Beckenbodenschichten isoliert anzusteuern. Das ist nicht weiter schlimm, denn diese drei Schichten hängen zusammen am Damm (Centrum perinei) und dadurch spannt z.B. die zweite Schicht immer mit an, wenn du die innerste, dritte Beckenbodenschicht anspannst.

### 3.6 Massagen für Schwangere

Es gibt zwei einfache Massagen, die zur Entspannung am Beginn der Yogastunde, als Partnerübungen zwischendurch oder gegen Ende vor Shavasana eingesetzt werden können. Die kurze Massage-Einheit sorgt für Entspannung im Schulter- und Rückenbereich. Die Igelball-Massage regt die Durchblutung der massierten Stellen an. Durch die Partnerarbeit wird auch das Gruppengefühl innerhalb eines festen Yogakurses für Schwangere gestärkt, die Frauen lernen sich besser kennen und dürfen sich während dem Massieren austauschen und unterhalten.

#### **Igelball-Massage:**

Immer zwei Schwangere gehen zusammen und besprechen, ob sie lieber im Sitzen oder in der Seitlage massiert werden möchten. Der Masseur setzt sich hinter oder beim liegenden Partner neben den Partner.

Jetzt fangen die Frauen an mit dem Igelball über die Schultern zu kreisen. Es ist wichtig, dass sie dabei achtsam sind und schauen, dass es nicht zu fest ist. Sie können sich ruhig gegenseitig fragen, ob es so gut ist oder ob du etwas stärker oder leichter mit dem Igelball massieren werden darf.

Sie können mit den Igelball hoch und runterfahren. Auch kreisende Bewegungen über die Schulterblätter sind möglich. Danach bewegen sie den Igelball nun langsam über den mittleren Rücken rechts und links von der Wirbelsäule entlang und im Anschluss daran über den unteren Rücken.

**Achtung:** Nicht über das Kreuzbein massieren, das könnte Wehen-auslösend sein.

Nun kann die massierende Frau die Partnerin fragen, wo es ihm am besten gefallen hast und massiert zum Abschluss noch für eine kurze Zeit die gewünschte Stelle. Nach ca. 1-2 Minuten tauschen die Partner und bedanken sich am Ende für die schöne Igelball-Massage.

### **Freestyle Massage:**

Viele werdende Mamas haben verspannte Schultern. Daher freuen die Frauen sich über eine kleine Freestyle-Massage der Schultern. So kannst du diese Massage anleiten:

Kommt zu zweit zusammen und setzt euch bequem hintereinander auf eine Yogamatte. Nun könnt ihr intuitiv die Schultern der Partnerin massieren. Achtsam den Bereich von Nacken, Schultern und oberen Rücken durchkneten. Nach 1-2 Min.: Nun wechseln wir die Partner. Bedankt euch gegenseitig für die entspannende Massage.

### **3.7 Entspannungstechniken für Schwangere**

Der Fokus in den Yogastunden für Schwangere liegt auf Entspannung und Stressabbau. Daher ist es wichtig verschiedene Meditationen, ruhige Mantra-Musik oder auch Yoga Nidra in die Yogastunden einzubauen. Die Frauen können es sich dazu in der Seitlage oder Rückenlage bequem machen. Dazu können sie sich Kissen und Decken zum Auspolstern nehmen, sodass sie 10-15 Minuten entspannt liegen können.

### **Warum die Seitlage im 3. Trimester der Rückenlage zu bevorzugen ist?**

Das Vena-cava-inferior-Syndrom kann in der Schwangerschaft auftreten, wenn das Gewicht des Kindes in der Gebärmutter die untere Hohlvene zusammendrückt. Diese Gefahr besteht vor allem,

wenn du im letzten Trimester länger auf dem Rücken liegst, dann kann es plötzlich zu einer Kreislaufstörung mit Schwindel, Atemnot, Herzrasen und Übelkeit kommen. Wenn du als Schwangere merkst, dass du Kreislaufprobleme bekommst, drehe dich umgehend auf die Seite und entlaste damit die untere Hohlvene. Die Symptome sollten nach wenigen Minuten verschwinden. Zur Entlastung der Vena-cava-inferior sind Schwangere in Seitenlage zu bringen, wobei aufgrund der Lage der Vene das Liegen auf der linken Seite zu bevorzugen ist. Zur Vorbeugung empfiehlt es sich, längeres Liegen auf dem Rücken zu vermeiden. Du kannst daher den Hinweis geben, dass die Frauen sich vorzugsweise auf die linke Seite legen, um den Vena Cava-Syndrom vorzubeugen. Damit das Baby also gut versorgt wird und die Versorgungsader nicht abgeklemmt wird.

Zunächst stelle ich hier die kurze Form von Yoga Nidra zum Anleiten vor. Im Anschluss werden zwei Beispiele für Meditationen näher beschrieben: Die einfache Mantra-Meditation sowie die Meditation Wünsche für dein Baby. Weitere Meditationen gibt es auch in den verschiedenen Stundenkonzepten zur Auswahl, auf dem Yogastern®-Blog und in den Literaturtipps zu finden.

Um den Schwangeren zu erklären, warum gerade Meditation so wichtig für die Entspannungspraxis ist, findest du hier eine Übersicht mit 10 Wirkungen bei einer regelmäßigen Meditationspraxis. Zwei bis drei der Wirkungen kannst du deinen Kurs-Teilnehmerinnen zum Erklären oder bei Nachfragen näherbringen.

### **10 Wirkungen von Meditation:**

1. Meditation ist die Reise in dein Inneres. So lernst du dich besser kennen und auf deine Bedürfnisse zu hören. Du bist mehr bei dir und kommst in deinem Körper an.
2. Meditation bringt deine Gedanken und deinen unruhigen Geist zur Ruhe.
3. Meditation hilft dir, dich auf Frieden, Liebe und Mitgefühl zu besinnen.
4. Meditation stärkt dein Bewusstsein für deinen Atem.
5. Meditation hilft dir, den Augenblick zu leben und zu genießen.
6. Meditation hilft dir, die Realität, deine Mitmenschen und die Welt besser zu verstehen. Sie bringt dir Klarheit.
7. Meditation öffnet dein Herz, um wertfrei und unvoreingenommen zu lieben.
8. Meditation gibt dir einen klaren Verstand und hilft dir Entscheidungen zu treffen.
9. Meditation stärkt dein Immunsystem, reduziert Stress, verbessert die Schlafqualität.
10. Meditation macht dich achtsamer im Umgang mit dir und anderen.



*Entspannung in der Seitlage*

### **Die einfache Mantra-Meditation**

Hier kann der Yogalehrer\*in ein Mantra bzw. eine Affirmation vorgeben oder die Teilnehmerinnen suchen sich selbst eines aus:

Suche dir ein Mantra aus. Je nachdem, was du heute stärken möchtest: Sei es Ruhe und Entspannung oder Kraft und Energie. Alles ist erlaubt. Spüre rein, was dir heute guttut.

Du kannst als Mantra ein Wort wählen z.B. Liebe, Ruhe oder Gelassenheit oder ein Satz wie „Ich entspanne mich“, „Ich bin voller Energie“ oder „Ich bin ruhig und gelassen“. Sage dieses Mantra in Gedanken beim Ein- und Ausatmen.

Immer in der Länge des Einatems z.B. das Mantra „OM“ und beim Ausatmen erneut in Gedanken „OM“ sagen. Oder du sagst bei jedem Einatmen „Loslassen“ und auch bei jedem Ausatmen „Loslassen“.

Wiederhole dein Mantra für mindestens 1-3 Minuten bei jedem Atemzug oder 7-15 Minuten während Shavasana.

### **Meditation Wünsche für dein Baby:**

Sende in dieser Meditation für Schwangere liebevolle Wünsche zu deinem Baby im Bauch.

Suche dir für die Meditation eine entspannte Position im Sitzen oder Liegen aus. Du kannst dich dazu ganz entspannt auf den Rücken oder in die Seitlage ablegen. Oder du setzt dich aufrecht und gerade hin in den Schneidersitz oder in den Fersensitz.

Schließe nun deine Augen und fange an ganz tief und ruhig in deinen Bauchraum ein- und wieder auszuatmen. Du weißt, in diesem Moment ist dein Baby in deinem Bauchraum sicher und geborgen. In Gedanken verbindest du dich mit deinem Baby in deinem Bauch. Du kannst dir auch vorstellen, jetzt gerade in diesem Moment liegt dein Baby in deinem Bauch.

Vielleicht hast du auch ein Bild dazu? Du kannst dir bildlich vorstellen, wie dein Baby in deinem Bauchraum gerade liegt, schläft oder Purzelbäume schlägt. Vielleicht nuckelt es gerade auch an seinem Daumen. Alles ist möglich. Verbinde dich mal in Gedanken mit deinem Baby und sei offen, was kommt.

Komm zur Ruhe und nimm Kontakt zu deinem Baby im Bauch auf. Sei dir sicher, dass dein Baby alles hören kann, was du ihm nun sagen möchtest. Sei dir sicher, dass alles ankommt, was du deinem Baby schickst. Egal ob das jetzt Gefühle sind, Gedanken, ein Lächeln oder liebevolle Worte.

Spüre mal in dich hinein. Verbinde dich mit deinem Herzen und schau mal, was kommt. Stelle dir in Gedanken die Frage: Was sind deine Wünsche für dein Baby?

Und warte ab, welche Antworten kommen. Was du dir für dein Baby wünschst, das jetzt gerade sicher und geborgen in deinem Bauch ist und gut versorgt wird. Schau mal, was kommt: Vielleicht sind es Worte, Bilder oder ein kurzer Film, der vor deinem inneren Auge abläuft. Wünschst du deinem Baby Gesundheit, Liebe, dass es groß und stark wird, voller Vitalität und Lebenskraft ist.

Vielleicht wünschst du deinem Baby auch, dass es glücklich sein mag. Dass dein Baby gesund sein mag. Dass dein Baby lieben kann und geliebt wird. Schon jetzt kannst du deinem Baby deine Liebe entgegenbringen.

Alles kommt bei deinem Baby an: deine Gedanken, deine Gefühle.

Deswegen gehe jetzt bewusst in die Herz-zu-Herz-Verbindung: Von deinem Herzen zum Herzen deines Babys im Bauch. Sende deinem Baby LIEBE.

Sende dieses Gefühl der Liebe, was tief in dir ist. Du kannst deinem Baby so viel Liebe wie du möchtest jetzt schon senden. Dieses tiefe, wunderbare Gefühl.

Verbinde dich so auf eine liebevolle Art und Weise mit deinem Baby im Bauch.

Verweile hier einen Moment in diesem Gefühl von Liebe und Verbundenheit. Spüre das unsichtbare Band zwischen dir und deinem Baby.

Wie fühlt sich das an?

Diese Liebe, die jetzt schon da ist? Die Liebe, die du wahrnehmen kannst? Was ist das für ein Gefühl?

Vielleicht möchtest du jetzt deinem Baby noch etwas sagen? Oder noch einen Wunsch schicken? Liebevolle Worte oder Gedanken? Oder etwa dein Lächeln, dein inneres Lächeln?

Schau, was spontan kommt: Ob du noch irgendeinen Impuls hast für heute?

Das möchte ich jetzt noch meinem Baby in Gedanken schicken in dieser Meditation.

Nun kannst du dich langsam für heute von deinem Baby in Gedanken verabschieden.

Kehre langsam wieder mit deinen Gedanken zurück. Sei wieder da im Hier und Jetzt.

Wenn du bereit bist zurückzukehren, dann öffne jetzt langsam blinzeln deine Augen.

### **Yoga Nidra zur Tiefenentspannung für Schwangere**

Die Kurzform des Yoga Nidra geht ca. 15 Minuten lang und ist daher ideal für die Shavasana-Entspannung, während die lange Version meist 40-45 Minuten dauert. Wenn deine Yogastunde den Fokus auf Tiefenentspannung hat, kannst du auch einmal die lange Version von Yoga Nidra anleiten. Den Text dazu findest du zum Download auf der Yogastern Akademie-Seite.

**Wirkungen:** Yoga Nidra ist besonders gut für Schwangere mit Schlafproblemen geeignet. Denn Yoga Nidra kann beim Einschlafen helfen, der Teilnehmerin das Gefühl geben Regeneration und Schlaf nachzuholen sowie Schlafprobleme allgemein mindern.

#### **Yoga Nidra: ca. 15 min.**

Lege dich bequem hin und decke dich mit einer leichten Decke zu. Lege dir bei Bedarf ein Kissen unter den Kopf oder unter die Knie.

Richte dich so ein, dass dich nichts mehr stört und du im Folgenden ganz regungslos liegenbleiben kannst. Schließe nun die Augen.

#### **Sankalpa**

Sag dir innerlich dreimal als deinen Vorsatz für die Entspannung:

„Ich übe jetzt Yoga Nidra. Ich werde ganz wach bleiben!“

#### **Das Kreisen der Wahrnehmung**

Lenke im Folgenden deine Wahrnehmung in schneller Abfolge durch deinen Körper. Wiederhole im Geiste den Namen des jeweiligen Körperteils und lasse dir für einen Moment das innere Bild aufleuchten, das du von dem jeweiligen Körperteil in dir trägst.

Geh nun mit deiner Wahrnehmung zu deiner rechten Seite. Wandere mit deiner Wahrnehmung in schneller Folge durch dich hindurch.

### **Rechte Seite:**

Werde dir deiner rechten Hand bewusst: Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger, Handinnenfläche, Handrücken, Handgelenk, Unterarm, Ellenbogen, Oberarm, Achselhöhle, Schulter, rechtes Schulterblatt, rechte Taille, der Rücken rechts, die rechte Gesäßhälfte, Rückseite des rechten Oberschenkels, Kniekehle, Wade, Ferse, Fußsohle, großer Zeh, zweiter Zeh, dritter Zeh, vierter Zeh, kleiner Zeh, Fußrücken, Schienbein, Knie, Vorderseite des Oberschenkels, Leiste, rechter Unterbauch, Oberbauch, die rechte Seite der Brust.

### **Dann die linke Seite des Körpers.**

Werde dir deiner linken Hand bewusst: Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger, Handinnenfläche, Handrücken, Handgelenk, Unterarm, Ellenbogen, Oberarm, Achselhöhle, Schulter, linkes Schulterblatt, linke Taille, der Rücken links, die linke Gesäßhälfte, Rückseite des linken Oberschenkels, , Kniekehle, Wade, Ferse, Fußsohle, großer Zeh, zweiter Zeh, dritter Zeh, vierter Zeh, kleiner Zeh, Fußrücken, Schienbein, Knie, Vorderseite des Oberschenkels, Leiste, linker Unterbauch, Oberbauch, die linke Seite der Brust.

### **Dann die Rückseite des Körpers:**

Hinterkopf, Nacken, Schultern, oberer Rücken, mittlerer Rücken, Lendenbereich, Becken, Rückseite der Oberschenkel, Kniekehlen, Waden, Fersen, Fußsohlen, Zehen.

### **Nun die Vorderseite des Körpers:**

Schädeldach, Stirn, rechte Augenbraue, linke Augenbraue, Augenbrauzentrum, rechtes Augenlid, linkes Augenlid, rechtes Auge, linkes Auge, rechtes Ohr, linkes Ohr, rechte Wange, linke Wange, Nase, Nasenspitze, Oberlippe, Unterlippe, Kinn, Hals, rechte Brust, linke Brust, Nabel, Bauch, Schambereich, Vorderseite des rechten Oberschenkels, Vorderseite des linken Oberschenkels, rechtes Knie, linkes Knie, rechtes Schienbein, linkes Schienbein, rechtes Fußgelenk, linkes Fußgelenk, rechter Fußrücken, linker Fußrücken, die Zehen rechts, die Zehen links.

### **Jetzt die großen Bereiche des Körpers:**

Das ganze rechte Bein, das ganze linke Bein, beide Beine zusammen,

der ganze rechte Arm, der ganze linke Arm, beide Arme zusammen,

der ganze Rücken: Gesäß, Wirbelsäule, Schultern,

der ganze Rumpf: Bauch, Brust,

der ganze Kopf...

der ganze Körper...der ganze Körper...der ganze Körper...

Bleibe ganz wach. Nimm deinen Körper wahr, wie er auf dem Boden ruht. Der Körper liegt auf dem Boden. Sieh ihn dort vollkommen ruhig liegen. Hier in diesem Raum.

Werde dir deines Atmens bewusst. Spüre, wie der Atem in die Lungen herein- und wieder herausströmt...

Verändere den Rhythmus nicht: Der Rhythmus ist natürlich und automatisch...

Lass ihn geschehen.

Der Atem geschieht ohne Anstrengung. Nimm den Atem wahr...

Richte nun deine Wahrnehmung auf die Bewegung deines Nabels: Dein Nabel hebt und senkt sich ganz sachte mit jedem Atemzug... Mit jedem Atemzug dehnt sich die Bauchdecke etwas aus und entspannt sich wieder. Konzentriere dich auf diese Bewegung in Verbindung mit deiner Atmung...

Fahre fort, immer weiter diese ruhige Atembewegung zu beobachten.

### **Innere Bilder**

Finde nun zu einem inneren Bild, das dir angenehm ist.

Eine Wiese, ein schöner Strand, eine Lichtung im Wald, ein See.

Finde eine Landschaft, die dir angenehm ist und lass dich in ihr nieder. Verweile dort und las die Ruhe und den Frieden dieses inneren Bildes auf dich einwirken.

Beobachte, wie sich dein Geist in dieser Landschaft mehr und mehr entspannt und erholt.

Nimm das hilfreiche innere Bild mit in deinen Alltag. Wie eine Zuflucht, in die du dich immer mal wieder schnell zurückziehen kannst, wenn du eine kurze Erholung brauchst.

## **Zurückkommen**

Um die Übung zu verlassen, lege dir die Hände auf den Bauch. Atme nun eine Weile einfach ruhig und tief weiter. Spüre den Atem unter deinen Händen. Sein ruhiges und regelmäßiges kommen und gehen. Atme tief in deinen Bauchraum ein und wieder aus.

Dann beginne dich wohlig in alle Richtungen durchzudehnen.

Komm nach oben in einen Sitz und öffne die Augen.

## **Buchtip:**

Die kurze und lange Form von Yoga Nidra habe ich teilweise übernommen und in DU-Form umgeschrieben aus diesen beiden Büchern „Yoga Nidra. Die Perle der Tiefenentspannung“ von Barbara Kündig und „Yoga Nidra. Die Yoga-Tiefenentspannung“ von Anna Trökes.

In der Yoga Nidra Literatur finden sich auch weitere Varianten der tiefen Entspannung sowie eine extra Yoga Nidra Version für Schwangere und weitere Informationen über die Wirkungen der Entspannungstechnik. Auch gibt es darin noch eine Auswahl an Meditationen, die man in den Yoga Nidra Ablauf oder zur Entspannung während Shavasana einbauen kann. Yoga Nidra hilft den Frauen Schlaf nachzuholen oder Schlafprobleme zu lindern, besser einzuschlafen, Stress abzubauen durch die tiefe Entspannung oder dass sie mehr Ruhe und Gelassenheit entwickeln.

## 4. Stundenkonzepte

### 4.1 Stundenkonzept: Erdung und Stabilität

*Länge: 75 Minuten, Hintergrundmusik für die Stunde: Follow the sun von Joe Löhrmann*

Vorstellungsrunde bei der ersten Stunde eines festen Yogakurses und kurz erklären, was Yoga ist und den Aufbau einer pränatalen Yogastunde

#### 1. Einstimmung: im Sitz (Schneidersitz oder Fersensitz)

Von außen nach innen Meditation, um eine Verbindung zum Baby herzustellen:

Nimm einen bequemen Sitz ein und schließe für einen Moment den Augen. Den Rücken ist lang und gerade. Die Hände legst du ganz bequem auf deinem Bauch ab. Nimm noch einmal all die Geräusche wahr. Alles, was du gerade im Außen hören kannst: Musik, Vögel zwitschern, Autos oder Menschen, die sich unterhalten.

Dann kehre mit deiner Aufmerksamkeit von außen nach innen. Nimm die Geräusche in dir wahr. Dein leises Atemgeräusch, wenn der Atem ein- und ausströmt. Vielleicht kannst du sogar deinen Puls oder deinen Herzschlag wahrnehmen. Atme dabei ganz bewusst ein und aus. Komm zur Ruhe. Geh nun bewusst in die Verbindung zu deinem Baby. Stell dir vor, was dein Baby im Bauch gerade macht. Vielleicht möchtest du deinem Baby jetzt auch ein Lächeln oder liebevolle Gedanken schicken. Du kannst deinem Baby jetzt sagen: Ich Sorge gut für dich.

Sanjalpa: „Ich Sorge gut für mich und mein Baby“ (3x wdh.)

Sage deinem Baby, dass ihr zwei jetzt zusammen Yoga macht und es euch beiden gut tun wird. Bleibe noch einen Moment in dieser Verbindung mit deinem Baby.

*Nach ca. 2-3 Minuten beenden wir die Meditation:*

Nun spüre noch ein letztes Mal, wie dein Atem durch die Nase ein- und ausströmt. Dann öffne langsam wieder deine Augen.

## 2. Erwärmung: im Sitz

- Arme kreisen (Mit dem Einatmen die Arme nach oben strecken, mit dem Ausatmen die Arme über die Seite sinken lassen und vor der Brust ins Namaste nehmen)
- Sufikreise: den Oberkörper kreisen, um den Rücken aufzuwärmen, lass dabei den Atem fließen, nach ca. 1 min. kurz innehalten, dann Richtungswechsel
- Hände falten in eine Räuberleiter, Stretch nach oben, den Rücken lang machen, Schultern bleiben entspannt, weg von den Ohren
- Sanfter Drehsitz re / li, über die Schulter nach hinten schauen, eine leichte Drehung aus der Brustwirbelsäule heraus
- Kamelritt (Mit dem Einatmen mit geradem Rücken nach vorne, mit dem Ausatmen mit rundem Rücken zurück, dein Becken kippt vor- und zurück)
- Brustöffnung (Hände hinter dem Körper verschränken, Arme sind lang)
- Vorbeuge (Leg die Hände oder Unterarme vor dir ab und entspanne deinen Kopf, Nacken und Rücken)
- Kopf bewegen: re / li, nach oben und nach unten, beide Bewegungen kombinieren mit einem Nicken von der rechten zur linken Seite und wieder zurück

## 3. Hauptteil:

### *Im Vierfüßlerstand*

- Kuh – Katze im Wechsel mit der Ein- und Ausatmung (Ein in die Kuh, aus in die Katze)
- Kind (nachspüren)
- Arm 3 x kreisen und Seitdehnung re / li den Arm am Boden ablegen
- mit Hüfte kreisen, dann die Richtung wechseln
- gestrecktes Kind (nachspüren)

### *Übergang in den Stand*

- Stelle einen Fuß auf, stütze dich auf dem Oberschenkel mit den Händen ab und komme nach oben in den Stand

2-3x Sonnengrüße, zwischen den Sonnengrüßen nachspüren im Stand, dazu die Hände auf den Bauch ablegen

Aus dem Stand

**Flow 1:** Krieger 1 – Krieger 2 – Dreieck mit folgenden Varianten:

- Krieger 1: die Arme in einer V-Position nach oben strecken, atme in den Brustkorb

- Krieger 2: im Wechsel mit gestrecktem Krieger
  - **Einatmen:** Arme und vorderes Bein strecken
  - **Ausatmen:** vorderes Bein beugen und Arme in einer Linie waagrecht auf Schulterhöhe strecken bis in die Fingerspitzen
- Dreieck: 5 Atemzüge halten (in Brustkorb atmen, Herzraum öffnen), Seitenwechsel

Nachspüren im Stand:

Lege die Hände entspannt auf den Bauch und gehe einen Moment in die Verbindung mit dem Baby. Atme tief und ruhig in den Bauch hinein.

**Flow 2:** Blitz mit Varianten, als erstes die Hände ins Namaste vor dem Herzen, danach beide Arme parallel nach oben strecken und eine Holzhacker-Bewegung mit den Armen machen, Vorbeuge zum Nachspüren, Beine sind hüftweit geöffnet

**Balance:** Baum, für innere und äußere Balance, Erdung und Stabilität, Variante wählen für deine Beine und deine Arme re / li

- tiefe Hocke, Füße zeigen nach außen (ca. 45 Grad), Hände ins Namaste oder auf dem Boden absetzen (Decke unter die Fersen, wenn diese nicht ganz am Boden sind)
- Kind, wie ein Frosch die Knie weit auseinander, die Arme weit nach vorne ausstrecken, die Zehen berühren sich (nachspüren, loslassen, entspannen)

*Langsam aufrollen in den Sitz*

Im Sitz:

- Stabhaltung mit Venenpumpe, Zehen vor und zurück, mit dem Einatmen die Zehen heranziehen, mit dem Ausatmen die Zehen nach vorne strecken, danach: Zehen kreisen in beide Richtungen
- 1-beinige Vorbeuge: 1 Bein gestreckt, 1 Bein angewinkelt: Dehnung nach re/li und über das gestreckte Bein: 1 Hand auf gestrecktes Bein, andere Hand nach oben in Luft seitlich, 3 Atemzüge in der Dehnung bleiben
- Nadelöhr re / li, beide Hände hinter dem Rücken abgesetzt, 1 Fuß auf den Oberschenkel absetze und das andere Bein und Knie nach außen öffnen, wachse mit dem Rücken in die Länge und aktiviere den Beckenboden
- Scheibenwischer-Bewegung mit den Beinen machen ganz locker von rechts nach links

## Über die Seite in Rückenlage kommen

### Rückenlage:

- Krokodil re / li halten 3 Atemzüge, Beine unterhalb vom Bauch mattenweit geöffnet aufstellen, den Kopf langsam in die entgegengesetzte Richtung drehen, Arme wie ein U ablegen auf Schulterhöhe
- Schulterbrücke 3-5x dynamisch, zuerst 3x nur die Arme kreisen, dann 3 x nur das Becken anheben, dann Becken zusammen 3x mit Arm-kreisen nach hinten oben, Wirbel für Wirbel sanft mit dem Ausatmen abrollen
- Geöffnete Knie zur Brust heranziehen, langsam hin- und herschaukeln, dein Baby im Bauch wird auch sanft hin- und her geschaukelt
- Happy Baby 5-10 Atemzüge halten, Variante wählen für Hände: die Kniekehlen greifen oder die großen Zehen oder die Fußaußenkanten halten, die Füße zeigen nach oben Richtung Decke

## 4. Shavasana: ca. 10-15 min.

### Meditation für Ruhe und Erdung

Lege dich entspannt in der Rückenlage oder Seitenlage ab. Mach es dir so bequem, dass du in den folgenden Minuten ganz entspannt liegen bleiben kannst. Lass deine Augen nun geschlossen.

Atme sanft ein und aus. Für mehr Ruhe und Erdung nehme ich dich mit in den Wald.

Nun stell dir vor du stehst mitten im Wald. Um dich herum sind große, starke Bäume. Du siehst dir einen Baum genauer an: Von unten die tiefen Wurzeln, die teilweise über der Erde liegen.

Über den kräftigen Stamm bis hin nach oben zu den Ästen und Blättern. Die Blätter strahlen in einem satten Grün in der Sonne.

Du schaust dir die Struktur eines Blattes und die Form ganz genau an. Fühle mit deiner Hand, wie sich das Blatt anfühlt.

Vielleicht hat dein Baum auch Früchte. Wie sehen deine Früchte aus? Sind es Kastanien, Eicheln, Äpfel oder etwas anderes?

Stell dir deinen Baum ganz genau vor. Vielleicht kannst du dir auch den Duft des Waldes oder von einem Laubhaufen vorstellen? Den Duft nach den Blättern, nach Laub und Ästen.

Stelle dich nun in Gedanken neben deinen Baum. Vorsichtig näherst du dich deinem Baum. Berühre mit einer Hand den Baumstamm. Spürst du die Baumrinde? Wie fühlt sie sich an? Siehst du auch die Wurzeln, die tief in die Erde ragen?

Du fühlst dich stabil und gut geerdet. Genauso wie der Baum mit seinen Wurzeln tief geerdet ist und voller Stabilität. Mit beiden Beinen fest am Boden. Spüre, wie dich deine Füße tragen und dich von unten nach oben aufrichten. Wie sie dir Stabilität geben. Wenn du magst, kannst du den Baum umarmen, um dich mit deinem Baum noch mehr zu verbinden.

Tanke die Kraft, die Erdung und Stabilität deines Baumes auf.

Spüre auch die Verbundenheit und Einheit aller Bäume im Wald. Die ganze Natur um dich herum. Löse dich langsam von deinem Baum. Und gehe achtsam durch den Wald spazieren. Vorbei an alten und jüngeren Bäumen. An Laubbäumen und Nadelbäumen.

Du bleibst stehen. Vor dir entdeckst du einen alten Baum. Mit langen Wurzeln, die tief in die Erde ragen.

Nimm all die Eindrücke in dir auf. Genieße noch einen Moment die besondere Wald-Atmosphäre. Tanke Ruhe und Erdung, Kraft und Stabilität.

Dann verabschiede dich für heute vom Wald.

Nun kehre langsam wieder zurück. Bewege sanft deine Finger und Hände. Sei wieder voll da im Hier und Jetzt. Komme über die Seite nach oben in den Sitz zurück.

Verabschiede dich mit einem Namasté

## 4.2 Stundenkonzept: Bewusste Atmung

Länge: 75 Minuten

### Wichtige Ansagen zu Beginn der Yogastunde:

- Achte darauf, dass dein Atem genügend Raum hat
- Atme tief und ruhig durch die Nase ein und aus, atme so die ganze Yogastunde (außer wenn wir eine besondere Atemübung machen z.B. Tönen)
- Dein Bauch darf beim Yoga weich und entspannt bleiben
- Du kannst jederzeit eine Pause machen, nachspüren, auf Toilette gehen oder was trinken, wenn du das Bedürfnis hast
- Falls eine Haltung unangenehm ist, dann geh aus der Übung heraus und gebe mir ein Zeichen. Ich kann dir Varianten für eine Yogaübung oder eine Alternativübung anbieten

Sancalpa: Ich atme tief und ruhig (3x wdh.)

### 1. Einstimmung im Sitzen: (Schneider- oder Fersensitz)

#### Atem-Meditation

Nimm einen bequemen Sitz ein z.B. Schneidersitz oder Fersensitz, sitze gerne auch erhöht auf dem Kissen oder auf der Decke. Schließe deine Augen. Höre in dich hinein.

Konzentriere dich bewusst auf deinen Atem. Achte auf deine Atembewegung, wie du ein- und ausatmest. Spüre die Bewegung deines Atems in deinem Körper. Wie der Atem ruhig in deinen Körper ein- und ausströmt. Lass deine Gedanken kommen und gehen – wie Wolken, die am Himmel vorüberziehen. Lass die Gedanken einfach weiterziehen, ganz ohne Bewertung.

Komm immer wieder mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem zurück. Nimm wahr, wie du ruhig und langsam ein- und ausatmest. Versuche in der Stille zu bleiben und dich immer wieder neu auf deinen Atem zu konzentrieren.

Auch wenn deine Gedanken manchmal abschweifen, kehrst du wieder mit deinem Bewusstsein zu deinem Atem zurück. Nimm das Ein- und Ausatmen wahr.

*Nach ca. 2-3 Minuten beenden wir die Meditation:*

Nun spüre noch ein letztes Mal, wie dein Atem durch die Nase ein- und ausströmt.

Dann öffne langsam wieder deine Augen.

## 2. Erwärmung: im Sitz

- Stretch:       Mache eine Räuberleiter mit den Händen und strecke sie nach oben
- **Einatmen** die Arme in die Mitte nach oben strecken
  - **Ausatmen:** nach rechts dehnen, Ein: Mitte, Aus nach links dehnen

Kopfbewegungen:

nach rechts und links, nach oben und unten, Seitlich dehnen, jeweils mit der Ein- und Ausatmung die Kopf-Bewegung üben

Folgende zwei Handbewegungen helfen gegen Wassereinlagerungen in den Händen und sorgen für mehr Beweglichkeit in den Handgelenken:

Lotosblume:   Bilde vor deinem Herzen mit den Händen eine Lotosblume. Die Blume dreht sich nun mehrmals um die Handgelenke. Nun strecke die Lotosblume nach oben beim Einatmen und lasse sie beim Ausatmen wieder zurück vor dein Herz kommen

Sanfte Welle:  Falte die Hände und mache mit den Händen und Armen eine Wellenbewegung vor deinem Herzen. Wechsel nach einer Weile die Richtung der Welle.

## 3. Hauptteil:

### *Übergang in den Vierfüßlerstand*

- Kuh – Katze mit der Ein- und Ausatmung mehrmals im Wechsel, danach jeweils 3 Atemzüge in der Kuh und 3 Atemzüge in der Katze bleiben
- Gestrecktes Kind (nachspüren) die Fingerspitzen aufsetzen, als ob Muffins unter deinen Händen sind, die Arme lang gestreckt halten, in den Rücken hineinatmen, re / li Dehnung
- Tiger rechts/ links je 3 Atemzüge lang halten, Variante: Nur Bein nach hinten ausstrecken, wer sicher steht, kann diagonal noch den Arm dazunehmen
- Liegende 8 mit Becken nachfahren, Richtung wechseln
- Ausfallschritt rechts vorne, an die Außenkante der Matte stellen, Hände auf Oberschenkel absetzen
  - **Einatmen:** Vorderes Bein beugen
  - **Ausatmen:** Vorderes Bein strecken, die Beinrückseite dehnen, Hände in die Hüfte nehmen

Seite wechseln über den Kniestand, mit links einen Ausfallschritt nach vorne

*Übergang in den Stand: Aus dem Ausfallschritt mit beiden Händen abstützen und nach oben in einen Stand kommen*

**Im Stand:** Beine sind mattenweit oder weiter geöffnet und die Knie leicht gebeugt

Meeresatmung erklären und starten mit drei verschiedenen Armbewegungen:

1. Vom Namaste vor dem Herzen aus nach oben strecken und über die Seite die Arme nach unten sinken lassen
    - **Einatmen:** Die Hände vom Namaste vor den Herz nach oben strecken
    - **Ausatmen:** Die Arme öffnen und langsam nach unten sinken lassen
  2. Vom Namaste in die Waagerechte öffnen und schließen
    - **Einatmen:** Die Hände vom Namaste aus nach vorne strecken und nach außen öffnen, Handflächen zeigen nach oben auf Schulterhöhe
    - **Ausatmen:** Die Hände vor dem Herzen ins Namaste schließen
  3. Diamant-Bewegung in der Luft, langsam nach unten sinken lassen
    - **Einatmen:** Über die Seite die Arme nach oben heben und einen Diamanten in der Luft bilden (ein Dreieck)
    - **Ausatmen:** Langsam die Arme nach unten sinken lassen, die Ellbogen zeigen dabei nach außen
- Seitdehnung in der Grätsche rechts / links, jeweils 3 Atemzüge in der Seitdehnung bleiben
  - Lockerungsübung für den Oberkörper: Leichtigkeit entstehen lassen
    - Von rechts nach links locker den Oberkörper hin und her schwingen
    - Diagonal von rechts oben nach links oben die Arme schwingen

**Tönen** (stelle dich dazu bequem hin)

- Atme tief ein, öffne den Mund weit und versuche dabei deinen Unterkiefer locker zu lassen. Töne beim Ausatmen ein tiefes, langes "A". Wiederhole das A-Tönen dreimal.
- Atme nun wieder tief ein und töne beim Ausatmen mit runden Lippen ein tiefes und langes "U". Wiederhole auch das U-Tönen dreimal.
- Jetzt atmest du noch einmal tief ein und tönst beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen ein langes "M". Wiederhole auch das M-Summen dreimal.
- Zum Schluss atmest du so tief du kannst ein. Töne beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen ein langes "AUM". Wiederhole auch das AUM-Tönen dreimal.

**Flow 1:** Krieger 1 – Krieger 2 – Sonnenkrieger – seitlicher Winkel im Flow (5-7x)

Krieger 1, Arme im Namaste vor dem Herzen, atme tief in den Brustkorb ein und aus, mit jedem Einatmen hebt sich der Brustkorb

Krieger 2, Arme drehen, sodass Handflächen nach oben und unten zeigen

- **Einatmen:** Sonnenkrieger (auch friedlicher Krieger genannt)
- **Ausatmen:** Seitlicher Winkel

**Flow 2:** Grätsche – Vorbeuge – Windmühle (evt. bei Bedarf mit Block unter Hand)

Windmühle dynamisch

- **Einatmen:** Vorbeuge in der Grätsche
- **Ausatmen:** auf die Seite drehen und einen Arm in die Luft heben

**Balance:** Tänzerin, 2 mögliche Variationen:

1. Gestreckt, Oberkörper aufrecht mit Arm nach oben, Knie zeigt nach unten
2. Den Oberkörper in die Diagonale bewegen, auf einen Punkt auf den Boden schauen, mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis bilden

- Tiefe Hocke (evt. als Partnerübung, einer bleibt oben, einer geht in die Hocke tief)

Nachspüren im Kind, Knie weit öffnen, Arme weit nach vorne strecken, große Zehen berühren sich, in den unteren Rücken hineinatmen

**Im Sitz:**

- Atemübung: Die Wechselatmung
- Herzöffnung aus Schneidersitz mit 3 Handpositionen (die Hände zeigen nach außen, hinten und vorne Richtung Rücken)

**Rückenlage:**

- Nadelöhr re / li, stell dazu beide Beine auf, lege den rechten Fuß über den linken Oberschenkel, greife mit beiden Händen den linken Oberschenkel (oder das Schienbein bei fortgeschrittenen Yoginis), den vorderen Fuß kannst du locker hängen lassen, 5-10 Atemzüge halten. Alternativ ist das Nadelöhr auch im Sitzen möglich

Wirkung: lindert Schmerzen im unteren Rücken und hilft bei Ischiasbeschwerden, ist eine angenehme Hüftöffnung auf jeweils einer Seite

- Knie zur Brust geöffnet heranziehen und über den unteren Rücken kreisen, Richtungswechsel, sanft über Kreuzbein und Steißbein kreisen
- Beine gestreckt in die Luft, Hände oder ein Kissen unter dem Gesäß 5-10 Atemzüge halten, Venenpumpe machen
  - **Einatmen:** die Zehen zu dir ziehen
  - **Ausatmen:** die Zehen nach oben strecken

#### 4. Shavasana 10-15 min.

*Musik: „The heart of Reiki“ von Merlins Magic*

##### Entspannt Atmen

Lege dich dann bequem auf deine Matte.

Du kannst dich auf den Rücken legen oder auf die linke Seite. Schau einfach, wie es heute für dich am besten passt. Richte dich so ein, dass du im Folgenden ganz bequem liegenbleiben kannst. Nimm dir vielleicht ein Kissen zwischen die Knie oder unter den Kopf und schließe nun deine Augen.

Spüre deine Atmung und lass mit jedem Atemzug die Anspannung aus deinem Körper einfach in deine Matte fließen. Atme dabei tief und gleichmäßig.

Spanne mit dem nächsten Einatmen deinen linken Fuß an, zieh die Zehen zu dir ran und lass dann mit dem Ausatmen wieder los.

Spanne nun mit dem nächsten Einatmen den rechten Fuß an, zieh die Zehen zu dir ran und lass mit dem Ausatmen wieder los.

Als nächstes spanne mit dem Einatmen deine Gesäßmuskeln an, auch den Beckenboden leicht anspannen und mit dem Ausatmen alles wieder lockerlassen. Entspanne auch den Beckenboden. Ziehe nun mit dem nächsten Einatmen die Schulterblätter hinter dem Rücken zueinander, der Brustkorb wird weit. Lass nun mit dem Ausatmen wieder los. Deine Schultern sind ganz entspannt. Bringe dann mit dem Einatmen dein Kinn Richtung Brustkorb, der Nacken wird lang und mit dem Ausatmen entspanne und lass los.

Atme ein und ziehe nochmal alle Gesichtsmuskeln zueinander zur Nasenspitze, mache ein Zitronengesicht. Atme aus und entspanne dein ganzes Gesicht. Deine Zunge liegt jetzt locker im Mundraum. Dein Kiefer ist entspannt. Dein Stirnraum ist entspannt. Deine Augen sind vollkommen entspannt. Lass die Augen tief in die Augenhöhlen einsinken.

Spanne mit dem Einatmen noch einmal alle Muskeln an und entspanne sie wieder mit dem Ausatmen. Dein ganzer Körper ist nun vollkommen entspannt.

Wandere in Gedanken aufmerksam durch deinen Körper, vom Kopf bis zu den Füßen.

Spüre nacheinander in diese Körperteile hinein und stelle fest, ob du irgendwo noch Verspannungen spürst.

Nimm diese wahr, ohne sie zu bewerten. Lenke deinen Atem bewusst an diese Stellen. Atme z.B. in deinen unteren Rücken hinein und schicke tiefe, ruhige Atemzüge dorthin.

Spüre gedanklich zu deinem Baby in deinem Bauch. Sende deinem Kind ganz viel Liebe und Wärme. Bleibe einen Moment mit der Aufmerksamkeit bei deinem Baby.

Du atmest nun für dich und dein Baby. Mit jedem Atemzug versorgst du euch mit Sauerstoff. Mit jedem Atemzug nimmst du Prana auf, das ist neue Lebensenergie. Sei dir bewusst, dass du mit deinem Atem dein Baby und dich versorgst.

*Evt. Lied: „Long Time Sun von Snam Kaur“ ca. 4 Minuten*

Schenke dir und deinem Baby noch ein Lächeln. Verabschiede dich für heute von deinem Baby und komme wieder zurück ins Hier und Jetzt. Richte dich langsam über die Seite nach oben in eine bequeme Sitzposition auf.

3x „m“ oder ein “OM” tönen

Schließe die Hände ins Namaste vor deiner Brust.

Reibe nun die Hände kräftig aneinander, bis die Hände sehr heiß sind.

Nun lege sie für einen Moment über deine Augen. Entspanne dabei dein ganzes Gesicht.

Streiche dein Gesicht liebevoll von der Mitte nach außen aus.

Öffne dabei langsam deine Augen. Verabschiede dich mit einem Namaste

#### 4.3 Stundenkonzept: Öffne dein Herz

Länge: 60 Minuten, Hintergrundmusik für die Stunde: Buddha Code Vol. 2 von Tim Vogt

### 1. Einstimmung: im Sitz (Schneidersitz oder Fersensitz)

Meditation: sanfte Atmung in den Herzraum

Lege deine Hände auf das Herz legen und atme langsam ein und aus. Spüre einen Moment in dich hinein. Komm zur Ruhe und schicke deine Atmung in deinen Herzraum. Atme liebevoll und sanft in deinen Herzraum ein- und wieder aus. Nimm den Herzschlag wahr: Wie schnell oder langsam es gerade in deiner Brust schlägt. Komm an hier in der Yogastunde heute. Komm an bei dir. Fühle dich verbunden mit deinem Herzen. Vielleicht nimmst du wahr, dass dein Herz etwas schneller schlägt, wenn du an dein Baby im Bauch denkst. Spüre, wie der Atem durch deine Nase sanft ein- und wieder ausströmt. Lege nun eine Hand auf deinen Bauch und stell dir vor, dass du dein Herz mit deinem Baby im Bauch verbindest. Schicke deinem Baby im Bauch liebevolle Gedanken. Bleibe einen Moment in dieser Herzverbindung.

Wiederhole als Sanjalpa 3-mal den Satz: „Ich spüre Liebe und Verbundenheit zu meinem Baby“

Nimm noch einen tiefen Atemzug und komme dann langsam wieder zurück. Öffne deine Augen.

### 2. Erwärmung: im Sitz

- Schmetterling
  - **Einatmen:** Die Hände hinter dem Körper absetzen, Oberkörper lang
  - **Ausatmen:** Vorbeuge, Rücken rund, die Hände vorne absetzen
- Sufikreise im Schmetterling, Oberkörper kreisen, die Hände locker auf die Knie legen, Richtungswechsel, spüre, ob du kleine oder größere Kreise machen möchtest
- Im Schneidersitz: Brustöffnung, Atme in den Herzraum ein- und aus, die Arme sind gestreckt, Schultern tief, die Hände gefaltet, für mehr Dehnung hebe die Arme leicht nach oben an, Entspanne mit jedem Ausatmen deine Schultern mehr und mehr
- Vorbeuge, lockere den Kopf und Nacken, setze die Hände oder Unterarme vor dir ab
- Für den Nacken: re / li Dehnung im Rhythmus der Atmung, die Hände sind dazu hinter dem Kopf verschränkt
  - **Einatmen:** Kopf in die Mitte
  - **Ausatmen:** im Wechsel mal nach rechts, mal nach links dehnen

- nach vorne dehnen, Kinn Richtung Brust ziehen
- Tönen: A-O-U-M
  - 3x das A, dabei die Arme gestreckt wie ein V geöffnet nach oben
  - 3x das O, dabei mit den Armen einen Kreis vor dem Brustkorb bilden
  - 3x das U, die Hände auf dem Unterbauch ablegen
  - 3x das M, die Hände auf das Herz legen
  - Zum Schluss 3x ein langes A-O-U-M (wer mag mit den 4 Bewegungen)
  - Lasse deine Hände auf dem Herz und spüre einen Moment nach. Schließe die Augen. Geh in die Verbindung zu deinem Baby und schenke deinem Kind ein Lächeln.

#### *Übergang in den Vierfüßlerstand*

- Glücklich Kuh – Katze, wie ein glücklicher Hund mit dem Becken dabei hin- und her wackeln und dann langsam die Kuh-Katze Bewegung machen
- Kind, Nachspüren, Loslassen und den Rücken entspannen (Tipp: die Stellung des Kindes als Pausenposition für die Yoga-Praxis oder auch für zu Hause empfohlen)
- Becken kreisen, Richtung wechseln
- Herabschauender Hund, Wasser treten: Im Wechsel mal das rechte, mal das linke Bein strecken und beugen
- 8 mit Hüfte schreiben, Richtungswechsel - Kind gestreckt
- Arm nach oben öffnen und Seitdehnung, 3-5x dynamisch mit der Atmung
  - **Einatmen:** Öffne den Arm nach oben
  - **Ausatmen:** Lege Arm, Schulter und Kopf am Boden ab
  - Bleibe dann ein paar Atemzüge in der Seitdehnung und spüre nach, Seitenwechsel

#### *Übergang in den Stand*

- Herabschauender Hund, laufe mit den Händen zu den Füßen
- Vorbeuge – gerade Rücken, 3x im Wechsel einatmend gerader Rücken, ausatmend runder Rücken, die Hände dazu auf den Oberschenkeln absetzen.
- Mit geradem Rücken nach oben kommen in den Stand

### **3. Hauptteil:**

**Aus dem Stand:** Dehnungen mit dem Gurt, dazu den Gurt mit beiden Händen greifen, die Arme schulterweit geöffnet

- Beide Arme nach oben strecken und dehnen, Arme neben den Ohren
- Gurt hinter dem Rücken greifen und Arme leicht anheben

- Rechts / links Kuhgesicht-Dehnung, dazu Gurt in eine Hand nehmen und von unten mit der anderen Hand den Gurt greifen, die Dehnung halten, Seitenwechsel
- 2-3 x Sonnengruß für Schwangere, lege danach die Hände auf dein Herz und spüre nach, atme dazu tief in deinen Herzraum ein und aus

**Flow 1:** Krieger 1 mit Händen hinter Rücken verschränkt, Arme gestreckt – Krieger 2 – seitlicher Winkel

Jeweils in den geöffneten Herzraum ein- und ausatmen, dann Seitenwechsel

**Flow 2:** Grätsche, mit Händen hinter Rücken gefaltet, Arme sind lang

- Langsam in die Vorbeuge gehen: Arme nach oben in die Luft strecken
- mit tiefer Brustatmung, öffne dein Herz, lass Liebe in dein Herz
- Atme tief in deinen Brustkorb ein- und aus, entspanne deine Schultern.

Dann löse die Arme und entspanne einen Moment in der Vorbeuge, setze die Hände auf die Hüften und komme langsam mit geradem Rücken nach oben

Hohe Hocke: 3 x „Ha“ tönen mit dem Ausatmen, drehe die Füße dazu 45 Grad nach außen

- **Balance:** Krieger 3, verschiedene Armvarianten ansagen (Arme nach vorne, zur Seite oder nach hinten strecken), Bein nur leicht anheben oder bis in die Standwaage als Möglichkeiten, vor Seitenwechsel Lockerungsübung für den Oberkörper: von rechts nach links locker den Oberkörper hin und her schwingen

#### **Evt. Partnerübungen: (oder alternativ alleine in die tiefe Hocke)**

- tiefe Hocke zu zweit, die Handgelenke überkreuz greifen und gleichzeitig langsam nach unten gehen, die Füße zeigen 45 Grad nach außen
- Freestyle-Massage der Schultern und des Rückens jeweils 1-2 min., dann Partnerwechsel
- Bei tiefer Hocke alleine: in der Hocke eine Hand vor dir absetzen, den anderen Arm nach oben anheben, der Blick folgt der Hand, danach Seitenwechsel

**Sitz:** Im Schneidersitz nachspüren mit den Händen auf dem Bauch

- Offener Drehsitz, 1 Bein gestreckt, 1 Bein angewinkelt aufgestellt, Drehung zur

offenen Seite re/li, den Arm angewinkelt gegen das aufgestellte Bein drücken, die andere Hand hinter die absetzen, über die Schulter nach hinten schauen, wachse einatmend in die Länge und gehe ausatmend in die Drehung hinein, Seitenwechsel

- Herzöffnung aus Schneidersitz mit 3 Handpositionen (die Hände zeigen nach außen auf die Seite rechts und links, danach nach hinten und zum Schluss zeigen sie nach vorne Richtung Rücken)

*Variante:* Tisch mit 3 Handpositionen – ist für fortgeschrittene Yoginis geeignet  
Zwischendurch zum Ausgleich eine Vorbeuge im Sitz machen, den Rücken und die Schultern entspannen

- Atemübung: 4-8 Atmung

*Über die Seite in Rückenlage kommen:*

### **Rückenlage:**

- Schmetterling im Liegen, Hände auf den Bauch legen, tief in den Bauchraum ein- und ausatmen, mit Kissen oder Bolster unter Kopf oder Herzraum möglich
- Schulterbrücke halten mit Kissen unter Gesäß: In den Herzraum sanft 3-5 Atemzüge ein- und ausatmen, lege die Arme auf Schulterhöhe ab oder strecke sie nach hinten oben
- Beine hoch 10 Atemzüge halten, Venenpumpe mit den Füßen machen (Füße ranziehen und wegschieben, point und flex)

Hinweis für die Teilnehmerinnen: diese Übung vorbeugend gegen

Wassereinlagerungen und auch gegen Krampfadern regelmäßig zu Hause üben, am besten täglich 5-10 Minuten die Beine hochlegen, entlastet auch abends die Füße

### **4. Shavasana: ca. 7-10 min. in Seitlage oder Rückenlage (wenn noch möglich)**

#### Meditation der Liebe

*Musik: „Experience one“ von Green Elements*

Schließe deine Augen und nimm ein paar tiefe, ruhige Atemzüge. Konzentriere dich auf deine Atmung und spüre wie du ein- und ausatmest.

Durch das langsame und bewusste Atmen kommst du immer mehr zur Ruhe. Du atmest tief und ruhig ein und aus. Einatmen und Ausatmen.

Konzentriere dich auf deinen Herzraum und spüre in dich hinein.

Lasse dein Einatem tief in diesen Raum hineinströmen. Und den Ausatem langsam wieder entweichen. Lass deinen Atem nun fließen. Ein- und ausströmen lassen, der Atem kommt und geht von alleine.

Stelle dir vor, dass von deinem Herzen ein grünes Licht ausgeht. Ein warmes, grünes Licht strömt aus deinem Herzen. Zunächst ist es nur klein und begrenzt. Dann beginnt es, größer zu werden. Es breitet sich immer weiter in alle Richtungen aus.

Von deinem Brustkorb, über deine Arme, Beine, deinen Kopf bis hin über deinen ganzen Körper. Es breitet sich von deinem Herzen weit über deinen ganzen Körper aus bis du vollständig von diesem grünem Licht eingehüllt bist.

Nimm nun die Wärme wahr, die dich umgibt. Stelle dir die Farbe Grün vor deinem inneren Auge vor. Du bist eingehüllt in einer wärmenden Lichtkugel. In einem geschützten Raum für dich und dein Baby.

Spüre nun die bedingungslose Liebe. Die Liebe, die du deinem Kind entgegenbringst. Bleibe einen Moment lang in diesem Gefühl. Das Gefühl der Liebe. Spüre das liebevolle Band zwischen dir und deinem Baby.

Genieße nun die nächsten Minuten in Stille. Spüre in Ruhe nach und bleibe in dem Gefühl der Liebe und Verbundenheit...

Erzeuge das liebende Gefühl in Deinem Herzen. Spüre die Liebe, die dich durchströmt. Das Gefühl von universeller Liebe darf sich in deinem Herzen ausbreiten. Lasse nun dieses Gefühl immer größer werden und dehne die Liebe über dich hinaus.

Du kannst alle Menschen, die du kennst oder auch nicht kennst mit dem Gefühl der Liebe einhüllen. Liebe für dich, Liebe für dein Baby, Liebe für alle Mit-Menschen und Lebewesen.

*Evt. Mantra-Lied: „I am“ von Sandra Walkenhorst*

Kehre langsam wieder zurück zu deiner Atmung. Spüre in deinen Körper hinein. Beobachte, wie dein Atem automatisch ein- und wieder ausströmt. Nimm noch einen letzten tiefen Atemzug in deinen Bauchraum. Sei wieder voll da im Hier und Jetzt.

Komm dann langsam wieder aus der Meditation heraus. Bringe Bewegung zurück in den Körper und komm über die Seite in einen Sitz nach oben. Öffne deine Augen.

Zum Abschluss 3 x OM oder „m“ tönen.

#### 4.4 Stundenkonzept: Verbindung zum Baby stärken

Sancalpa: „Ich bin vollkommen entspannt“ (3x wdh.)

##### 1. Einstimmung im Sitz (Fersensitz oder Schneidersitz)

Dein Rücken ist aufrecht und gerade, entspann die Schultern. Forme mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis für das Entspannungsmudra und lege die Hände auf den Oberschenkeln bequem ab. Schließe die Augen und komm an in deiner Yogastunde heute. Lass den Atem fließen ohne Anstrengung. Suche dir ein Mantra aus, dazu kannst du ein Wort wählen z.B. Loslassen, Liebe oder Gelassenheit oder ein Satz wie „Ich entspanne mich“, „Ich verbinde mich mit meinem Baby“ oder „Ich bin ruhig und gelassen“. Ein Wort oder Satz, der dich heute in der Yogastunde unterstützt. Sage dieses Mantra in Gedanken beim Ein- und Ausatmen. Immer in der Länge des Einatems z.B. das Mantra „Loslassen“ und beim Ausatmen erneut in Gedanken „Loslassen“ sagen. Entscheide dich für deinen Satz oder dein Wort, das dich am meisten heute anspricht. Wiederhole nun bei jedem Einatmen dein Mantra und auch bei jedem Ausatmen. Wiederhole dein persönliches Kraft-Mantra bei jedem Atemzug. Dieses Mantra kann dich heute während der Yogastunde unterstützen, aber auch in der gesamten Schwangerschaft oder während der Geburt. Wiederhole noch ein letztes Mal dein Mantra in Gedanken. Dann komme langsam wieder zurück und öffne deine Augen.

Tipp: Suche dir ein Mantra aus, das die Verbindung zum Baby stärkt

##### 2. Erwärmung: Im Sitz: (Fersensitz oder Schneidersitz)

- Räuberleiter Stretch nach oben: 3-5x im Fluss der Atmung bewegen
  - **Einatmen:** in die Mitte nach oben strecken
  - **Ausatmen:** auf die Seite dehnen
- Seitdehnung re / li halten, dazu die Hand oder den Unterarm absetzen
- Für den Nacken: lege die Hände bequem auf den Oberschenkel ab
  - Nicke langsam von der rechten zur linken Seite, von oben nach unten
  - Vorne herum den Kopf langsam von der rechten zur linken Seite kreisen
- Brustöffnung, die Hände hinter dem Rücken verschränken, Arme sind gestreckt, atme tief in den Brustkorb ein und wieder aus, löse dann die Hände und komme in einen Vierfüßlerstand
- Öffne die Beine im Vierfüßlerstand hüftweit oder weiter, sodass du Raum für deinen Bauch hast. Bei empfindlichen Knien lege die eine Decke unter die Schienbeine, sodass die Kniegelenke in der Luft sind.

### 3. Hauptteil: im Vierfüßlerstand

- Kuh – Katze, dynamisch mit der Ein- und Ausatmung im Wechsel
  - **Einatmen:** in die Kuh
  - **Ausatmen:** in die Katze
- Gestrecktes Kind zum Nachspüren, Arme weit nach vorne gestreckt, die Hände sind wie Zelte aufgespannt, das Steißbein schiebt nach hinten oben, schenke deinem Baby im Bauch in Gedanken ein Lächeln
- 3-5x Arm nach oben öffnen und Seitdehnung re / li
  - **Einatmen:** Arm nach oben öffnen
  - **Ausatmen:** Seitdehnung, Arm am Boden ablegen
- Herabschauender Hund: die Beine mattenweit öffnen, im Wechsel die Beine beugen und strecken wie beim Wassertreten, den Rücken dabei lang machen
- Tiger re / li halten und danach jeweils 3-5 x dynamisch
  - **Einatmen:** strecken
  - **Ausatmen:** Knie und Ellbogen unter dir zusammenbringen
- Frosch (Kind-Variante): Knie weit geöffnet, Arme nach vorne strecken oder mit Händen ein Kissen für die Stirn machen, schafft Raum für den Baby-Bauch
- Eine liegende 8 mit Hüfte schreiben, Richtungswechsel, für mehr Beweglichkeit im Beckenraum (es ist auch eine stehende 8 möglich)
- Herabschauender Hund, laufe langsam mit den Händen nach hinten zu den Beinen
- Vorbeuge, Ellbogen greifen, Kopf und Nacken loslassen
- Vorbeuge und gerader Rücken 5x dynamisch mit der Ein- und Ausatmung
  - **Einatmen:** gerade Rücken
  - **Ausatmen:** Vorbeuge (evt. die Hände auf dem Oberschenkel abstützen)

#### Aus dem Stand:

- Nachspüren: die Hände auf dem Bauch und tiefe Atemzüge, verbinde dich in Gedanken mit deinem Baby im Bauch oder alternativ die Hände im Namaste
- Ganzkörperstretch mit Räuberleiter, wer mag geht auf die Zehenspitzen
- Beine mattenweit öffnen, Wechsel von sanfter Rückbeuge und Tisch
  - **Einatmen:** Beckenboden anspannen, Becken kippt,
  - **Ausatmen:** loslassen im Beckenboden
- Vorbeuge, Kopf und Nacken entspannen, Hände greifen die Ellbogen
- Becken kreisen, Hände auf die Hüften, Richtungswechsel

- 2-4 x Sonnengruß für Schwangere, danach Nachspüren (die Hände auf den Baby Bauch, zum Baby atmen und ihm ein Lächeln schicken)

**Flow 1:** Grätsche – Vorbeuge, Beckenboden anspannen vor Rückbeuge beim Einatmen

- **Einatmen:** sanfte Rückbeuge aus der Grätsche, Beckenboden aktiv
- **Ausatmen:** den Oberkörper bis in die Waagerechte nach vorne strecken
- Danach Windmühle:
- Mit der Einatmung den Rücken lang machen, mit der Ausatmung den rechten Arm nach oben strecken, die andere Hand ist am Boden oder auf einem Klotz. Einatmend in die Mitte und aus den linken Arm nach oben strecken, mehrmals wiederholen

**Flow 2:** Krieger 1 – Krieger 2 – Sonnenkriegerin – Dreieck

Krieger 1      Arme wie ein V nach oben strecken und in den Brustkorb atmen

Wirkung: Stärkt Bein- und Gesäßmuskeln, der Blick geht geradeaus, stärkt die innere Kraft und Durchhaltevermögen

Krieger 2      Blick über die vordere Hand, Steißbein strebt zum Boden, Arme wie Flügel in die Waagerechte ausbreiten, aktiviere den Beckenboden

**Balance:** Baum auf beiden Seiten, Hände in die Hüften, Wirkung: für mehr Erdung, Ausdauer und Geduld, Beckenboden anspannen, das hilft die Balance besser zu halten

- tiefe Hocke (evt. Decke unter Füße, wenn diese nicht am Boden sind)
  - **Einatmen:** Beckenboden anspannen
  - **Ausatmen:** Beckenboden loslassen
- Kind zum Nachspüren für einige Atemzüge, sanft in den unteren Rücken ein- und ausatmen. Entspannen und Loslassen, deinem Baby liebevolle Gedanken schicken, entspanne mehr und mehr

**Sitz:** Rolle dich auf in einen bequemen Sitz (Schneidersitz oder Fersensitz)

- Atemübung: auf „f“ ausatmen, das hilft die Verlängerung der Ausatmung zu üben
  - **Einatmen:** tief durch die Nase
  - **Ausatmen:** Durch den Mund ein „f“ langsam beim Ausatmen tönen
  - Nachspüren mit den Augen geschlossen – Wie fühlst du dich jetzt?

*In die Rückenlage über die Seite ablegen:*

**Rückenlage:**

- Schulterbrücke: 3-5x dynamisch einatmend in die Schulterbrücke aufrollen, aus: den Rücken wieder Wirbel für Wirbel ablegen.
- Happy Baby Pose für 3-5 Atemzüge

**4. Shavasana: ca. 10-15 min.** Entspannung in der Seitlage oder Rückenlage

Meditation: Reise in die Gebärmutter

Atme sanft ein und aus. Geh mit deiner Aufmerksamkeit nach Innen.

Spüre, wie dich der Sauerstoff beim Einatmen nährt und belebt. Fühle, wie diese Luft deinen Körper erfüllt und bis in deinen weichen Bauch strömt. Empfange Gefühle und das Nährende mit jedem Atemzug.

Beim Ausatmen entlasse diese Luft wieder in das Universum. Atme in den nächsten Minuten während der ganzen Übung so weiter. Beim Einatmen fülle deinen Bauch mit Luft, beim Ausatmen entlasse sie ins Universum. – jeder Atemzug nährt dabei dich und dein Baby.

Bringe dein Bewusstsein nun in deinen Unterleib. Stelle dir vor, du gleitest durch die Uteruswand und die Fruchtblase und treibst in deiner Gebärmutter umher.

Visualisiere, wie du immer tiefer in das Fruchtwasser eintauchst und dort zusammen mit deinem Baby umhertreibst. Spüre die wohlige Wärme der Flüssigkeit. Sie hat genau die richtige Temperatur für dein Kind.

Wandere mit deinen Augen durch den halbdunklen Raum deiner Gebärmutter umher. Du atmest weiter ein- und aus. Du merkst, wie es sich anfühlt, in deinem Körper zu sein. Das empfindet auch dein Kind im Mutterleib.

Betrachte die Oberflächenstrukturen im Inneren deiner Gebärmutter. Schau dich um. Finde den Ort, an dem die Plazenta mit der Uteruswand verbunden ist. Nimm dir einen Augenblick Zeit, um dieses Organ wertzuschätzen, denn es ist die Nahrungsquelle für dein Kind.

Spüre wie sie mithilft, das Kind zu nähren am Leben zu erhalten.

Während du dich weiter umsiehst, richte deine Aufmerksamkeit auf die Nabelschnur. Diese geht von der Plazenta aus bis hin zu deinem Baby. Sie ist quasi die Versorgungsader für dein Baby.

Lasse dein Bewusstsein an dieser Schnur entlangwandern, bis du erkennst, wo sie im Bauch deines Babys mündet. Betrachte nun dein Kind, dein Baby in deinem Bauch. Es lebt und wächst in deinem Körper heran. Fühle dich deinem Kind jetzt ganz nah.

Schau eine kleine Weile dieses winzige Wesen an, das in deinem Körper eine erstaunliche Metamorphose durchläuft.

Ist es nicht unglaublich, wie diese kleine Person in dir heranwächst? Ist es nicht ein Wunder?

Du bist für dein Kind das gesamte Universum.

Erfahre dich als seine Mutter- Stelle dir diesen Glücksmoment vor, wenn du dein Baby geboren hast. Wie es sein wird, wenn du ihm zum ersten Mal in die Augen schaust. Wie mag es sich anfühlen, dein Baby das erste Mal in deinen Armen zu halten?

Spüre dabei die Liebe und Verbundenheit zu deinem Baby.

Kehre nun langsam wieder zurück zur aktuellen Situation. Sei dir jetzt bewusst, dass dein Körper dein Kind in gerade diesem Augenblick umsorgt. Dein Baby ist in deinem Bauch gut versorgt. Stelle dir einen Moment das Bild deines Babys in deinem Bauch vor. Bleibe noch einen Augenblick bei dieser Vorstellung.

Komm nun mit deiner Aufmerksamkeit zurück zu deinem Atem. Atme tief in deinen Bauchraum zu deinem Baby hin. Spüre, wie die Luft in deinen Körper ein- und wieder ausströmt. Komme mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück in diesen Raum.

Bewege dann langsam deinen Körper so, wie es dir jetzt guttut. Wenn du bereit bist zurückzukommen, komme langsam über die Seite nach oben in einen aufrechten Sitz.

Lasse die Augen geschlossen, schließe die Hände vor deinem Herzen ins Namaste. Reibe die Handflächen so lange aneinander bis sehr viel Wärme entsteht. Nun lege deine warmen Hände über deine Augen und Stirn. Übertrage diese Wärme auf deine Augen. Entspanne dein ganzes Gesicht. Spüre nach und genieße es deine Wärme und Energie zu spüren.

Streiche nun langsam von der Mitte nach außen deine Stirn, Schläfen und Wangen aus und öffne dabei ganz langsam deine Augen. Namasté

#### 4.5 Stundenkonzept: Vorbereitung auf die Geburt

Länge: 60 Minuten, Hintergrundmusik für die Stunde: Comfort Zone von Steven Halpern

Sancalpa: „Mein Baby und ich schaffen das gemeinsam“ (3x wdh.)

### 1. Einstimmung im Sitzen oder Liegen möglich (Seitlage oder Rückenlage)

Tiefe Bauchatmung: Im Sitzen oder Liegen die Hände auf deinen Bauch legen und tief in deinen Bauchraum ein- und ausatmen. Spüre, wie sich beim Ein- und Ausatmen deine Bauchdecke hebt und wieder senkt.

Verbinde dich mit deinem Baby und stelle dir vor, du atmest zu deinem Baby. Schicke jeden Atemzug in den Bauchraum zu deinem Baby hin. Du atmest für dich und dein Baby. Daher niemals den Atem anhalten in der Schwangerschaft, sondern immer weiteratmen. Wenn du deinem Baby im Bauch noch etwas sagen möchtest, dann tue das gerne. Oder schicke deinem Kind noch ein Lächeln oder liebevolle Gedanken. Nimm noch drei tiefe Atemzüge in den Bauchraum. Dann komm langsam zurück und öffne die Augen.

### Evt. Partnerübungen im Sitzen (alternativ alleine üben)

- Mit dem Igelball gegenseitig den Rücken massieren für jeweils 1-2 Minuten
- Rücken an Rücken sitzen und den Atem spüren, in den Rücken hineinatmen
- Langsam die Oberkörper kreisen, Richtungswechsel
- Mit dem Oberkörper sanft vor und zurückbewegen, nach hinten an Partner anlehnen, nur soweit vor, wie es dein Bauch zulässt

### 2. Erwärmung:

Im Sitz: (Fersensitz oder Schneidersitz)

- Kamelritt, mit der Einatmung schiebt das Brustbein nach vorne, mit der Ausatmung runder Rücken zurück, mehrmals hintereinander
- Sterne vom Himmel greifen: Streck die Arme in die Länge nach oben
- Kopf bewegen: re / li, nach oben und nach unten dynamisch mit der Atmung
- Für den Nacken:
  - re / li Dehnung, Einatmend den rechten Arm nach oben strecken, die Hand an die Seite vom Kopf legen und das rechte Ohr Richtung rechte Schulter dehnen, lass los in der Schulter, dann Seitenwechsel

- nach vorne dehnen, Hände hinter dem Kopf verschränkt, Ellenbogen zeigen nach vorne
- Sufikreise, Richtungswechsel, Hände auf den Bauch und Nachspüren. Geh in die Verbindung zu deinem Baby im Bauch

Im Fersensitz:

- Hände ausschütteln
- Hände kreisen, Richtungswechsel
- Lotosblume kreisen um die Handgelenke vor dem Herzen
- Sanfte Welle: Die Hände falten und eine Wellenbewegung machen
- Tiefer Ausfallschritt re / li mit Decke unter Knie, jeweils 5 Atemzüge halten, die Hände auf dem Oberschenkel absetzen
- Komm über die Seite in den Vierfüßlerstand

### 3. Hauptteil:

Vierfüßlerstand

- Kuh – Katze, dynamisch mit der Ein- und Ausatmung im Wechsel, Variante mit dem Fußspann abgelegt oder die Füße dabei aufgestellt
- Nachspüren im Kind, Knie weit geöffnet, Arme nach vorne gestreckt oder auf Kissen ablegen oder mit den Händen ein Kissen für den Kopf machen, entspanne den Rücken, lass los
- Re / li Arm nach hinten kreisen, Blick folgt der Hand öffnen und Seitdehnung re / li, dazu Arm, Schulter und Kopf am Boden ablegen
- Becken kreisen, Richtungswechsel
- Variante für Handstellung zeigen: Auf Fäusten (bei Schmerzen der Handgelenke)
- Kind-Variante: gestreckt auf Unterarmen stützen, mit Becken hin- und her bewegen oder kreisen
- Einen Fuß aufstellen und auf dem Bein abstützen, aufrichten in den Stand

Im Stand:

- Lockerungsübung für den Oberkörper: Leichtigkeit entstehen lassen
  - Von rechts nach links locker den Oberkörper hin und her schwingen
  - Diagonal von rechts oben nach links oben die Arme schwingen
- Hohe Hocke: Grätsche, Beine gebeugt, die Füße 45 Grad nach außen drehen

Fahrstuhl-Armbewegung (wie eine Tür, die auf- und zu-geht, die Arme in die Waagerechte auf Schulterhöhe auseinander und wieder zusammenbringen, die Hände dabei nach oben anwinkeln)

- **Einatmen:** die Arme in die Waagerechte auseinanderstrecken
  - **Ausatmen:** Ellbogen wieder nah an Körper zurück
  - Dann die Füße mal nach innen drehen und die Auswirkung auf das Becken spüren
- Tönen: A-U-M

Du kannst beim Einatmen auch deine Hände bis zum Mund nach oben anheben, die Ellbogen sind angewinkelt und mit dem Ausatmen die Hände und Arme langsam Richtung Boden sinken lassen.

Oder du legst die Hände zu deinem Baby auf den Bauch.

- Atme tief ein, öffne den Mund weit und versuche dabei deinen Unterkiefer locker zu lassen. Töne beim Ausatmen ein tiefes, langes "A". Wiederhole das A-Tönen dreimal.
  - Atme nun wieder tief ein und töne beim Ausatmen mit runden Lippen ein tiefes und langes "U". Wiederhole auch das U-Tönen dreimal.
  - Jetzt atmest du noch einmal tief ein und tönst beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen ein langes "M". Wiederhole auch das M-Summen dreimal.
  - Zum Schluss atmest du so tief du kannst ein. Töne beim Ausatmen mit geschlossenen Lippen ein langes "AUM". Wiederhole auch das AUM-Tönen dreimal.
  - Eine Hand auf das Herz, eine Hand auf den Bauch und nachspüren. Kehre nach dem Tönen wieder zu deinem normalen Atemrhythmus zurück. Verweile einen Moment und spüre mit geschlossenen Augen nach.
- Alternativ: mit CD: ein tiefes „A“ und „U“ tönen ca. 1-2 Minuten lang mit der CD "Chakra Chants" von Jonathan Goldman
  - Meeresatmung mit drei Armbewegungen: (Dazu stabil in Grätsche stellen, Beine leicht gebeugt)
  - Vom Namaste vor dem Herzen aus nach oben strecken und über die Seite die Arme nach unten sinken lassen

- **Einatmen:** Die Hände vom Namaste vor den Herz nach oben strecken
- **Ausatmen:** Die Arme öffnen und langsam nach unten sinken lassen
- Vom Namaste in die Waagerechte öffnen und schließen
  - **Einatmen:** Die Hände vom Namaste aus nach vorne strecken und nach außen öffnen, Handflächen zeigen nach oben auf Schulterhöhe
  - **Ausatmen:** Die Hände vor dem Herzen ins Namaste schließen
- Diamant-Bewegung in der Luft, langsam nach unten sinken lassen
  - **Einatmen:** Über die Seite die Arme nach oben heben und einen Diamanten in der Luft bilden (ein Dreieck)
  - **Ausatmen:** Langsam die Arme nach unten sinken lassen, die Ellbogen zeigen dabei nach außen
- Als Partnerübung oder alleine: tiefe Hocke gleichzeitig nach unten gehen, Arme gestreckt, am Handgelenk der Partnerin festhalten, Zeichen geben, um wieder nach oben zu kommen
- Nachspüren im Kind für einige Atemzüge, sanft in den unteren Rücken ein- und ausatmen. Lege die Hände auf dem unteren Rücken deiner Partnerin ab.

#### Im Sitz:

- Stabhaltung mit Venenpumpe, Zehen vor und zurück mit der Ein- und Ausatmung  
Zur Venenpumpe auch die Arme waagrecht über die Beine nach vorne strecken und die Hände hoch- und runterklappen, Einatmen die Finger nach oben ziehen, ausatmen nach unten einklappen, dann die Füße kreisen, Richtungswechsel
- Schneidersitz oder Fersensitz: 3-6 oder 4-8 Atmung (doppelt solange ausatmen wie ein)
- Schmetterling
  - **Einatmen:** langer Rücken, Hände hinter dir absetzen
  - **Ausatmen:** Vorbeuge, die Hände vor die absetzen
 Beckenbodenspur-Übung im Schmetterling:
  - **Einatmen:** Beckenboden anspannen
  - **Ausatmen:** Beckenboden loslassen

Auf Kissen setzen, Hände hinter dem Rücken abgesetzt, Augen schließen, in den Beckenboden hineinspüren

- **Einatmen:** Beckenboden anspannen

- **Ausatmen:** Beckenboden loslassen, nach unten Richtung Kissen atmen

*In die Seitlage kommen:*

Seitlage: Auf der rechten Seite starten, dann auf die linke Seite drehen

- 1-beiniges Happy Baby, tief in den Beckenraum ein- und ausatmen
- Halber Bogen, den Fußspann greifen, Knie zeigt nach vorne
- 1 Bein nach oben in die Luft strecken und 5-10 Atemzüge halten

Rückenlage: Beide Beine in die Luft strecken, auch an Wand möglich

- **Einatmen:** Die Füße zu dir heranziehen
- **Ausatmen:** die Zehen nach vorne wegschieben
- Point und Flex im Wechsel mehrmals machen
- Wirkung: die Übung lindert Wassereinlagerungen in den Beinen

#### **4. Shavasana: ca. 10-15 min.**

Meditation: Körperreise

Folge mir nur durch eine Körperreise und sprich die einzelnen Sätze in Gedanken nach:

- Ich entspanne meine Füße, meine Füße entspannen sich, meine Füße sind entspannt.
- Ich entspanne meine Beine, meine Beine entspannen sich, meine Beine sind entspannt.
- Ich entspanne Becken und Gesäß, Becken und Gesäß entspannen sich, Becken und Gesäß sind entspannt.
- Ich entspanne meinen Rücken, mein Rücken entspannt sich, mein Rücken ist entspannt.
- Ich entspanne meine Schultern, meine Schultern entspannen sich, meine Schultern sind entspannt.
- Ich entspanne meine Arme, meine Arme entspannen sich, meine Arme sind entspannt.

- Ich entspanne meine Hände, meine Hände entspannen sich, meine Hände sind entspannt.
- Ich entspanne mein Gesicht, mein Gesicht entspannt sich, mein Gesicht ist entspannt.
- Ich entspanne meinen ganzen Körper, mein ganzer Körper entspannt sich, mein ganzer Körper ist entspannt.

Spüre die Entspannung in jeder Zelle deines Körpers. Verweile hier noch einen Moment in Stille.

Bewege dann langsam deinen Körper, so, wie es dir jetzt guttut.

Wenn du bereit bist zurückzukommen, atme in der Seitlage noch 3x tief in deinen Bauchraum zu deinem Baby hin. Komm dann in einen aufrechten Sitz nach oben.

Lasse die Augen geschlossen, schließe die Hände vor deinem Herzen im Namaste.

Reibe die Handflächen so lange aneinander bis ganz viel Wärme entsteht. Nun lege deine Hände über deine Augen und Stirn. Übertrage diese Wärme auf deine Augen. Entspanne dein ganzes Gesicht. Spüre nach. Genieße es deine Wärme und Energie zu spüren.

Streiche nun langsam von der Mitte nach außen deine Stirn, Schläfen und Wangen aus und öffne dabei ganz langsam deine Augen.

Namasté.

## 4.6 Stundenkonzept: Zuversicht tanken

Länge: 60 Minuten, Hintergrundmusik für die Stunde: Buddha Code Vol. 1 von Tim Vogt

### 1. Einstimmung im Sitzen (Hände auf dem Bauch)

Schließe deine Augen.

Atme tief ein und wieder aus, lege deine Hände auf deinen Bauch. Spüre mit jeder Einatmung, wie sich dein Bauch hebt und mit der Ausatmung wieder senkt. Atme ruhig und gleichmäßig in deinem Tempo.

Stelle dir vor, dass du mit jeder Einatmung positive Energie und Optimismus tankst. Mit jeder Einatmung lässt du Kraft und positive Energie in deinen Körper fließen. Atme so mit einem sanften Lächeln auf den Lippen weiter. Mit jeder Ausatmung lässt du alles Negative los. Du kannst alle Gefühle wie Ärger, Angst, Zweifel oder Wut loslassen. Einatmend tankst du positive Energie, ausatmend lässt du alles los, was du nicht mehr brauchst. Sage dir als Sanjalpa dreimal in Gedanken: „Ich freue mich auf mein Baby“

Verbinde dich mit deiner inneren Kraft. Diese Stärke, die du in dir hast. Versuche sie in der Yogastunde heute immer wieder zu visualisieren z.B. bei herausfordernden Asanas oder wenn der Affengeist kommt und dir ständig andere Gedanken schickt. Vertraue dir und deiner Kraft, die in dir wohnt. Nimm noch einen tiefen Atemzug für dich und einen tiefen Atemzug für dein Baby. Dann komme in deinem eigenen Tempo wieder hier an. Öffne ganz langsam deine Augen.

Tse Mudra üben: Dazu mit dem Einatmen Fäuste mit den Händen bilden und mit dem Ausatmen Loslassen und die Hände öffnen. Stärke deine Zuversicht und lass ausatmend die Fäuste und alles Negative los.

### 2. Erwärmung im Stehen

- In die Länge strecken mit Händen in Räuberleiter, auf Zehenspitzen kommen
- Schultern lockern: Beide Arme gestreckt auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken und die Schultern kreisen
- Kopf im Halbkreis vorne herum von rechts nach links und wieder zurück kreisen, danach mit dem Kopf von rechts nach links nicken und wieder zurück
- Becken kreisen in beide Richtungen, dazu Beine mattenweit öffnen
- Einatmen: Sanfte Rückbeuge, mit dem Ausatmen den Oberkörper vorbeugen bis in den Tisch und wieder einatmend aufrichten, spanne den Beckenboden vor der Rückbeuge an
- Vorbeuge, Hände an die Ellbogen, Oberkörper lockern, dann Wirbel für Wirbel aufrollen

- Seitdehnung: Beine mattenweit geöffnet, Oberkörper nach re / li dehnen,
- Lockere Drehung: Oberkörper voller Leichtigkeit von rechts nach links drehen
- Armübungen mit Meeresatmung, Knie dazu leicht beugen im „Pferdestand“, je 3-5x wdh.
  - Arme einatmend nach vorne strecken aus: Arme gebeugt langsam sinken lassen
  - Ein: Arme nach außen öffnen, wie Tablettträger, aus, Arme zurückführen
  - Ein: Arme über die Seite nach oben kreisen, Aus auf „Ha“ und dabei die Arme langsam sinken lassen, lege die Hände dann auf den Bauch und spüre nach

### 3. Hauptteil

- 3-4 Sonnengrüße für Schwangere mit einem Lächeln auf den Lippen
- Nachspüren, Hände auf dem Bauch und in den Bauch atmen, dabei lächeln, spüre wie sich dein Lächeln im ganzen Körper ausbreitet

**Flow 1:** Krieger 1 – Krieger 2 – seitliche Dehnung (Pyramide)

- Krieger 1: Arme in U-Haltung, einatmend die Arme auf Schulterhöhe öffnen, ausatmen wieder vor dem Herzen schließen
- seitliche Dehnung: Die Hände in die Hüften nehmen, den hinteren Fuß 45 Grad nach außen drehen und den Oberkörper bis in die Waagerechte über das gestreckte Bein nach vorne beugen, die Beinrückseiten werden gedehnt, Nachspüren mit Händen auf dem Bauch, dann Seitenwechsel

**Flow 2:** Blitz – Vorbeuge im Flow

- **Einatmen:** Blitz, die Arme nach oben strecken
- **Ausatmen:** Hände auf die Ellbogen
- **Einatmen:** Hände hinter dem Rücken verschränken
- **Ausatmen:** Vorbeuge, die Arme Richtung Decke strecken

**Flow 3:** Hohe Hocke: Daumen Verhaken

- **Einatmen:** Arme in die Luft heben
- **Ausatmen:** Arme sinkenlassen
- Danach Seitdehnung über rechtes Bein und linkes Bein

**Balance:** Adler: Erst die Arme, dann die Beine extra üben, danach beides zusammen: Adlerarme und Beine gleichzeitig, dann Seitenwechsel

**Wirkung:** Schenkt dir Erdung und Stabilität, das Gleichgewicht wird verbessert, Fixpunkt zum Draufschauen für eine bessere Konzentration suchen

## **tiefe Hocke**

Hände ins Namaste oder vor dir absetzen, mehrmals hintereinander den Beckenboden anspannen und loslassen im eigenen Atemrhythmus

- **Einatmen:** Spanne den Beckenboden an
- **Ausatmen:** Lass los im Beckenboden

**Wirkung:** Diese Asana dehnt das Becken- und Dammgewebe und entlastet den unteren Rücken. Die Beweglichkeit in den Hüftgelenken wird verbessert und ist zudem die älteste Geburtshaltung.

- Im Kind mit weit geöffneten Beinen nachspüren

## **4-Füßlerstand:**

- Katze-Kuh: mit der Einatmung in die Kuh, mit der Ausatmung in Katze, mehrmals wiederholen, dabei Beckenboden aktivieren
- Tiger diagonal auseinanderziehen und halten 3 AZ, Seitenwechsel
- Herabschauender Hund: Auf der Stelle laufen, die Beine im Wechsel beugen und strecken
- Hüftbeugerstretch re / li (tiefer Ausfallschritt), Oberkörper ist aufgerichtet, Hände hinter dem Rücken verschränkt, die Arme lang
- Danach jeweils das vordere Bein strecken und über das Bein dehnen, 3 AZ halten

Je Seite 3 Atemzüge halten, Dehnung im hinteren Bein

## *Übergang zur Seitlage*

**Seitlage:** mit Kissen unter dem Kopf

- 1-seitige Happy Baby Pose, dann das Bein in die Luft strecken je 3-5 AZ halten
- Tänzerin im Liegen, Ferse Richtung Gesäß ziehen, dehnt den Hüftbeuger
- Seitenwechsel, über die Rückenlage auf die andere Seite drehen

## **4. Shavasana: ca. 10-15 min. in Seitlage oder Rückenlage**

### Dein Baby – ein kleiner Musiker

Besuche in Gedanken dein Baby. Du kannst sehen, wie es ganz entspannt in deiner Gebärmutter liegt und wie es sich vom umgebenden, schützenden Fruchtwasser sanft hin und her wiegen lässt.

Dein Baby ist jetzt vor allem mit Wachsen beschäftigt. Denke zurück, wie klein und winzig es noch vor ein paar Wochen war und welch unglaubliches Wunder sich bis jetzt in deinem Bauch vollzogen hat. Betrachte den Kopf deines Kindes. Zusammen mit dem Hals richtet er sich immer

weiter auf und bildet jetzt schon fast eine Gerade. Stell dir vor, wie neue Knochen entstehen und auch die winzigen Muskeln im Rücken allmählich kräftiger werden und anfangen, dein Baby zu tragen. Vielleicht hast du Lust, einmal vom Kopf über den Hals und den Rücken bis hin zu den kleinen Beinchen und Füßchen zu streichen. Nimm dir einen Augenblick lang Zeit für diese liebevollen, sanften Berührungen. Bestimmt genießt auch dein Baby diese besondere Aufmerksamkeit in diesem Moment.

Das Gehör des kleinen Wesens entwickelt sich nun immer weiter. Zwar kann es noch nicht hören, aber stell dir vor, wenn du ein Instrument zum Klingen bringst, werden bereits jetzt die Töne über die kleinen Knochen an dein Kind weitergegeben. So kann das kleine Wesen jetzt schon Töne erspüren.

Wandere nun mit deiner Achtsamkeit in den Körper deines Babys. Stell dir vor, wie die Lunge, das lebenswichtige Organ, sich weiterentwickelt. Denke an die Geburt deines Kindes, dann werden sich die Lungenbläschen beim allerersten Atemzug öffnen. Die Lunge deines Babys vollbringt in diesem Augenblick wahre Wunder und ermöglicht das selbstständige Atmen.

Wenn du magst, kannst du nun deine Nabelschnur betrachten. Stell sie dir als Verbindung zwischen dir und deinem Baby vor. Sie ist die Versorgungsleitung zu deinem Kind. Alle lebenswichtigen Nährstoffe können so zu ihm gelangen. Deine Nabelschnur ist so stabil wie ein mit Wasser gefüllter Gartenschlauch. Sei ganz sorgenfrei, es kann nur sehr selten zu Knoten oder Schleifen kommen. Vielleicht nimmst du dir ein wenig Zeit und beobachtest den Nährstofffluss von dir zu deinem Kind und genießt dabei den Gedanken, dass nur du alleine dein Kind ernähren kannst.

Vielleicht möchtest du deinem Baby noch ein liebevolles Lächeln schenken, bevor du gedanklich zu deinem Körper zurückkehrst. Fühle in dich hinein.

Dein Körper gewöhnt sich immer mehr an die neue Situation und auch dein Bauch rundet sich immer mehr. Denke mit Wohlwollen an dein wachsendes Bäuchlein und werde dir darüber klar, welche wunderbare Heimat du deinem Kind damit schenkst.

Stelle dir deine Plazenta doch einmal ganz genau vor und werde dir bewusst, dass sie nicht nur wichtig für die Versorgung deines Kindes ist. Sie spielt auch eine besondere Rolle im Hormonhaushalt und ist mitverantwortlich dafür, dass deine Schwangerschaft aufrechterhalten wird. Vielleicht möchtest du deiner Plazenta einmal ein ganz ausgiebiges Lächeln schenken und sie somit beim weiteren Wachstum unterstützen.

Dein Baby wächst in einem erstaunlichen Tempo. Vielleicht ist es nun schon so groß und kräftig geworden, dass du seine Bewegungen bald spüren kannst. Horche geduldig in dich hinein und

spüre, ob sich vielleicht schon etwas regt. Sei aber nicht verwundert, wenn es noch eine Weile dauert.

Nimm dir weiterhin viel Zeit, um dich zu erholen und zu entspannen, wenn du dich müde oder abgespannt fühlst. So kannst du neue Kraft und Energie sammeln.

Spüre noch einmal nach und genieße deine aufkommenden Gefühle.

---PAUSE---

Atme nochmal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus, noch 2x mehr

Bewege langsam deine Füße und Hände

*Diese Meditation ist aus dem Buch: "Mama werden, Mama sein" von Katrin Michel*

Richte dich nun auf in einen Fersensitz oder Schneidersitz

Atme noch einmal vollständig ein und aus

3x die Arme über die Seite nach oben führen und ausatmend zum Herzen bringen: Tanke einatmend positive Energie und führe sie Ausatmend zu deinem Herzen ins Namaste.

Bring deine Hände nochmal vor dem Herzen zusammen oder lege sie auf den Bauch. Nimm in Gedanken noch einmal Kontakt zum Baby auf. Schicke deinem Baby liebevolle Gedanken. Vielleicht möchtest du ihm sagen, dass du dich schon auf ihn freust.

Verbeuge dich vor dir selbst, schenke dir und deinem Baby ein Lächeln. Namasté

## 5. Business Tipps

Wenn du erfolgreich als Yogalehrer\*in durchstarten möchtest, ist es wichtig in die Sichtbarkeit zu gehen. Denn nur mit Marketingmaßnahmen, kannst du deine Bekanntheit steigern, sodass dein Yoga-Angebot viele Schwangere erreicht. Daher habe ich für dich einige wertvolle Tipps zusammengefasst, was man alles braucht, um seine eigenen Yogakurse für Schwangere zu starten und neue Teilnehmer zu finden. Du erfährst, wie du erfolgreiche Kurse aufbauen und etablieren kannst.

### 5.1 Zielgruppe, Schüler und Raum finden

Wie sieht deine Wunsch-Schülerin aus, die du gerne in Yoga für Schwangere unterrichten möchtest? Beschreibe diese ganz genau mit Alter, Aussehen, Verhalten in der Yogastunde und Interessen. So kannst du deinen Kurs noch besser bewerben, denn du weißt ganz genau, für wen du deine Yogastunde unterrichtest.

Du kannst die täglich mit deiner „Wunschkundin“ verbinden, sie visualisieren und dir vorstellen, du hast super viel Spaß bei der gemeinsamen Yogastunde.

Wenn du ein eigenes Yogastudio hast, kannst du natürlich dort einen Yogakurs für Schwangere anbieten. Überlege dir auch hier, zu welcher Uhrzeit die Schwangeren und du Zeit haben. Vormittags eignet sich die Zeit zwischen 9:30 und 13:30 Uhr. Abends sind Kurse zwischen 18:00-21:30 Uhr gut besucht.

Du kannst auch in Hebammenpraxen oder bei den Volkshochschulen vor Ort einen Yogakurs für Schwangere anbieten. Eine Zusammenarbeit mit einer oder mehreren Hebammen ist im pränatalen Yoga-Bereich besonders sinnvoll. Denn die Hebamme hat direkt Kontakt zu den Schwangeren und kann dich weiterempfehlen oder deine Flyer / Visitenkarten weitergeben.

Es lohnt sich auch in den Yogastudios in deiner Nähe nachzufragen, ob sie Interesse an einem Yogakurs für Schwangere haben. Wenn du deinen ersten Pränatal Yogakurs gestartet hast und viele Schwangere in deinem Kurs sind. Dann ist vielleicht der richtige Zeitpunkt, um noch einen weiteren Yogakurs für Schwangere anzubieten.

Du könntest z.B. einen Kurs vormittags und einen Kurs abends anbieten. Morgens können meist die Frauen, die Berufsverbot in der Schwangerschaft haben oder mit dem 2., 3. oder 4. (etc.) Kind schwanger sind und das 1. Kind währenddessen in der Betreuung ist. Während Schwangere, die noch in Vollzeit arbeiten, meist nur abends die Möglichkeit haben zum Yogakurs zu kommen.

## 5.2 Werbung & Social Media für deinen Kurs

Du kannst die sozialen Medien wie z.B. Facebook oder Instagram nutzen, um auf dein Yoga-Angebot aufmerksam zu machen. Wenn du online-affin bist, kannst du dich voll auf Online-Marketing konzentrieren. Konzentriere dich auf Facebook oder Instagram, denn dort erreichst du die meisten schwangeren Frauen. Du kannst Veranstaltungen erstellen, Infos, Tipps und Fotos von deinem Kursangebot posten sowie den Raum und die Atmosphäre zeigen. Noch eine größere Reichweite bekommst du, wenn du ein Reel oder Video drehst oder live gehst. In einem "Live" erzählst du von dir und deinem Anliegen, gibst Inspiration und wertvolle Tipps. Mit etwas Übung kann das live gehen oder Video / Reel drehen richtig Spaß machen und die Interessenten lernen dein authentisches ICH und dein Wirken noch besser kennen.

Der Vorteil bei Facebook und Instagram ist, dass dich die Interessenten direkt über den Messenger anschreiben können, dir Fragen stellen und sich auch bei dir anmelden können.

Für regionale, lokale Kursangebote ist es sinnvoll Flyer oder Aushänge / Plakate in deinem Ort, bei Frauenärzten, Cafés oder bei Hebammen auszulegen bzw. aufzuhängen. Es gibt inzwischen zum Drucken viele günstige Anbieter wie z.B. Print24, wirmachendruck.de oder Flyeralarm. Dort kannst du Online zu günstigen Preisen deine Flyer oder anderes Werbematerial drucken und dir schicken lassen. Auf deinem Flyer könntest du z.B. die Wirkungen von Yoga für Schwangere auflisten oder dich und dein Angebot möglichst mit schönen, professionellen Bildern vorstellen.

## 5.3 Den Preis für deinen Kurs finden

Üblich sind 12-22 Euro pro Person für einen 60-90 minütigen Yogakurs. Während die Preise in ländlichen Gegenden oft niedriger sind, kannst du in Städten auch 17-22 Euro pro Person nehmen für eine 60-90 Minuten Yogastunde. Wichtig ist, dass du dich wohl mit deinem Preis fühlst und diesen als Wertschätzung für deine Arbeit siehst. Den höchsten Preis, den ich in Deutschland für eine 10er Karte gesehen habe, liegt bei 220,- Euro - das wären 22,- Euro pro Yogastunde.

Zur Gruppengröße - Beantworte für dich folgende Fragen:

- Mit wie vielen Frauen fühlst du dich wohl?
- Um wie viele Frauen kannst du dich als Yogalehrerin kümmern und die Energie halten?
- Wie viele Frauen passen maximal in deinen Yogaraum?

**Mein Tipp:**

Fange mit einer kleineren Gruppe an, z.B. mit 4-6 Schwangeren, um Unterrichtspraxis zu sammeln. Dann lässt du die Gruppe langsam größer werden, indem du im laufenden oder Folgekurs weitere Frauen aufnimmst. Du kannst dazu auch eine kostenlose Probestunde oder einen Schnupperkurs anbieten.

Sobald du genügend Erfahrung gesammelt hast und dich sicherer fühlst, traust du dir sicherlich auch größere Gruppen mit über 10 Teilnehmerinnen zu. Dann ist es auch möglich Yogakurse mit 10-20 Schwangeren oder mehr zu unterrichten. Wichtig ist, dass du das Gefühl hast, die Energie für die Frauen beim Unterrichten halten zu können und auf die Bedürfnisse der unterschiedlichen Frauen eingehen kannst.

Starte z.B. auch mit einem kürzeren Schnupperkurs mit 4-5 Terminen. Wenn dieser gut angenommen wird, kannst du einen Folgekurs mit 6 oder 8 Terminen anbieten.

Ein Schnupperkurs könnte auch günstiger sein - zum Kennenlernpreis ;-)

# Anhang

## Yogaübungen für Schwangere

### 1. Tiefe Bauchatmung im Schneidersitz



#### **Wirkungen**

Entspannung, Stressabbau, bei dir im Moment ankommen, aufhören, sich ständig Sorgen um die Zukunft zu machen, Ängste und andere Gefühle können abgebaut werden.

### 2. Stabsitz / Langsitz mit Venenpumpe



#### **Wirkungen**

Lindert Ödeme, Durchblutungsstörungen, mobilisiert die Fußgelenke, regt den Kreislauf an, beugt Wadenkrämpfen und beugt Krampfadern vor

### 3. Nadelöhr im Sitzen



#### **Wirkungen**

Öffnet die Hüfte, lindert Schmerzen im unteren Rücken

#### 4. Kuh-Katze aus dem Vierfüßlerstand



#### **Wirkungen**

Dehnung und Kraft für Rücken, Schultern, Nacken, Halswirbel und die seitliche Muskulatur des Oberkörpers, regt die Verdauung an, reduziert Müdigkeit, regt die Durchblutung an, lindert Schmerzen in der oberen Wirbelsäule, erdet und entspannt

#### 5. Stellung des Kindes mit Bolster



#### **Wirkungen**

Entlastung und Entspannung für den Rücken, lindert Rückenschmerzen, beruhigt den Kreislauf, der Beckenboden wird gedehnt, so kann Dammrissen entgegengewirkt werden

#### 6. Gerader Rücken im Stand



#### **Wirkungen**

Stärkt und kräftigt den Rücken, zieht die Wirbelsäule auseinander, bringt Länge in den Rücken. Bei gestreckten Beinen: dehnt die Beinrückseite

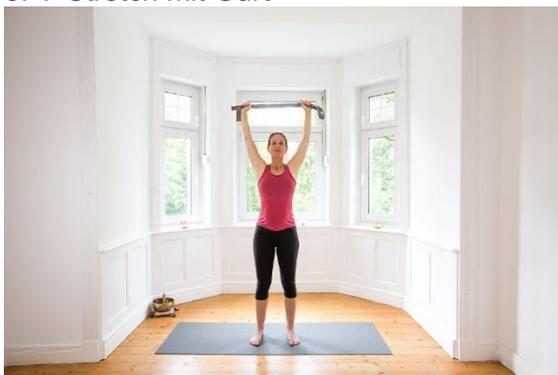
### 7. Runder Rücken im Stand



#### **Wirkungen**

Stellt die Elastizität der Wirbelsäule her, entspannt den Rücken, Schultern und Nacken, hilft Stress abzubauen

### 8. V-Stretch mit Gurt



#### **Wirkungen**

Dehnt die Arme, Schultern sowie den Brustkorb, lässt Weite im Herzraum entstehen, hilft dabei die Brust-Atmung zu vertiefen und bei der Aufrichtung des Rückens

### 9. Arm-Stretch mit Gurt rechts / links



#### **Wirkungen**

Dehnt Arme, den Schulter- und Nackenbereich sowie den Brustkorb, hilft dabei die Yoga-Atmung zu vertiefen

### 10. Hohe Hocke aus Grätsche



#### **Wirkungen**

Schafft Weite zwischen den Sitzbeinhöckern und viel Raum im Becken, kräftigt die Beinmuskulatur.

#### **Varianten**

Fahrradlarme: Die Arme in die Waagerechte strecken und wieder zum Körper ranziehen oder Seitdehnung rechts und links in der Hohen Hocke üben.

### 11. Windmühle aus Grätsche mit Klotz



#### **Wirkungen**

Entspannt den Rücken, mobilisiert die Wirbelsäule und die Hüftgelenke, dehnt die Bein- und Rückenmuskulatur, gibt frische Energie

### 12. Tiefe Hocke mit Klotz



#### **Wirkungen**

Stärkt den Rücken, dehnt und entspannt die Beckenmuskulatur, kräftigt Bein- und Gesäßmuskeln

#### **Varianten**

Mit Händen auf dem Boden oder den Händen hinter dem Körper abgesetzt möglich (kann auch zu zweit als Partnerübung praktiziert werden)

### 13. Tiefer Ausfallschritt mit Decke unter Knie



#### **Wirkungen**

Dehnt Oberschenkelvorderseiten und Leisten, kräftigt Beine und Rücken, weitet die Brust, vertieft den Atem, mobilisiert die Schultern

### 14. Der halbe Bogen in Seitlage



#### **Wirkungen**

Lindert schwangerschaftsbedingte Rückenschmerzen, dehnt den Hüftbeuger-Muskel, entspannt den unteren Rücken

### 15. Happy Baby einbeinig in Seitlage



#### **Wirkungen**

Dehnt die Leisten und macht die Hüften beweglicher. Fühle dich in der Übung wie ein glückliches Baby – dann hilft sie gegen Stress und Müdigkeit

### Variante: in Rückenlage



#### **Varianten**

In der Rückenlage kannst du auch mit den Händen in die Kniekehlen statt Füßen bzw. Fußaußenkanten greifen

### 16. Schmetterling in Rückenlage



#### **Wirkungen**

Schmetterling im Liegen mit Kissen unter dem Rücken und Kopf - bewirkt eine sanfte Öffnung der Beininnenseiten, entwickelt Flexibilität in den Hüften, gleicht die ersten 2 Chakren aus (Muladhara und Svadhisthana Chakra)

### 17. Beine hoch an die Wand



#### **Wirkungen**

Lindert Bluthochdruck, Übelkeit und Schwindelanfälle, entlastet Beine und Becken, entspannt durch die Vertiefung des Atems

### 18. Shavasana Entspannung in Seitlage



#### **Wirkungen**

Zum Nachspüren und Entspannen. Der ganze Körper ist hier entspannt, die Konzentration liegt bei der Atmung, die Augen sind geschlossen.  
Zur Info: In der Schwangerschaft wird die Rückenlage für die Entspannungsphase am Ende der Stunde vor allem im 3. Trimester vermieden, um dem Vena-Cava-Kompressionssyndrom vorzubeugen

### **Pflichtlektüre:**

- Yoga für Schwangere (2017). Von Katharina Rainer-Trawöger: ISBN 978-3-86883-922-7

### **Yoga für Schwangere:**

- Bountiful, Beautiful, Blissful (2003). Von Gurmukh: ISBN 978-0-312-31088-2
- Schwangerschafts-Yoga (2013). Von Barbara Kündig: ISBN 978-3-830-46655-0
- Werde Muttergöttin. Kundalini Yoga in der Schwangerschaft (2019). Von Hari Priya Kaur: ISBN 978-3-96443-416-6
- Yoga in der Schwangerschaft (2014). Von Patricia Thielemann-Kapell: ISBN 978-3-8338-1956-8
- Yoga in der Schwangerschaft. Gestärkt. Geliebt. Geschützt (2023). Von Jeanette Luft: ISBN 978-3-86374-685-8
- Yoga in der Schwangerschaft. Übungskarten (2013). Von Sandra Beck: ISBN-978-3-86374-095-5
- Yogabox für Schwangere (2023). Von Katharina Rainer-Trawöger: ISBN 978-3-7423-2309-5

### **Schwangerschaft und Geburt:**

- Achtsam durch die Schwangerschaft (2020). Von Tracy Donegan: ISBN 978-3-8310-4034-6
- Das Geheimnis einer schönen Geburt (2017). Von Jana Friedrich: ISBN 978-3-7439-1031-7
- Hypnobirthing. Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt (2011). Von Marie F. Mongan: ISBN 978-3-938396-20-9
- Guter Hoffnung. Hebammenwissen für Mama & Baby (2017). Von Kareen Dannhauer: ISBN 978-3-4663-1076-0
- Glückliche Schwangerschaft. Glückliche Babys (2019). Von Dr. Shri Balaji També und Dr. med. Yasmin Khushbu Varandani Gogia: ISBN 978-3-442-34241-9
- Positive Birth. Dein Positives Geburtserlebnis bestimmst du selbst! (2016). Von Jasmin Nerici: ISBN 978-3-200-04560-6

### **Entspannung & Yoga Nidra:**

- Chakra Praxisbuch (2010). Von Kalashatra Govinda: ISBN 978-3-517-08511-1
- Chakra Yoga (2021). Von Wanda Badwal: ISBN 978-3-426-67603-5
- Fühl dich wohl. Meditationen für Schwangerschaft und Geburt (2016). Von Bianca Joggerst: ISBN 978-3-9811304-5-4
- Mama werden, Mama sein (2017). Von Katrin Michel: ISBN 978-3-7431-9699-5
- Meditationen für Mamas (2020). Von Katrin Michel: ISBN 978-3-466-31132-3
- Yoga Nidra. Die Perle der Tiefenentspannung (2015). Von Barbara Kündig: ISBN 978-3-89385-637-4
- Yoga Nidra. Die Yoga-Tiefenentspannung (2014). Von Anna Trökes: ISBN 978-3-8338-2933-8
- Yoga Nidra in der Schwangerschaft (2021). Von Nadja Brenneisen: ISBN 978-3-86410-322-3

### **Fingeryoga / Mudras**

- Mudras – Yoga für die Hände (2014) Von Andrea Christiansen: ISBN 978-3424152401
- Die Mudra Box (2015) Von Stefanie Schmid-Altringer: ISBN 978-3833835612

## Yogakarten

### Geburts-Affirmationskarten:

- „Geburtskosmos Affirmationskarten“ von den Gebärmüttern, zu bestellen auf: <https://www.gebaermuetter.de/geburtskosmosaffirmationskarten>
- „Positive Birth Affirmationskarten“, <https://www.positivebirth.at>
- „Geborgen gebären“. 40 Begleitkarten für Schwangerschaft & Geburt von Andrea Lang: ISBN 978-3-033-07093-6

### Diverse Kartensets:

- „Chill-mal-Dein-Leben-kartenset-hoch2“ oder „Chill-mal-Dein-Leben-kartenset-hoch3“ von Edition Claussundclauss, mehr auf [www.karindrawings.com](http://www.karindrawings.com)
- „Körper und Seele“ von Louise L. Hay, 64 Karten, [www.allegria-verlag.de](http://www.allegria-verlag.de)
- „Achtsamkeit für dich“, 50 Karma-Kärtchen, Verlag ars Edition
- „Der kleine Yogi Glücksbotschaften“, 40 Impulskarten mit Anleitung von Barbara Liera Schauer im Königfurt-Urania Verlag erschienen
- „Der kleine Yogi Herzbotschaften“, 40 Impulskarten mit Anleitung von Barbara Liera Schauer im Königfurt-Urania Verlag erschienen
- „I Am Kartenset“ Inspirationskarten und „Mögest du glücklich sein Kartenset“ - Affirmationskarten von Laura Malina Seiler
- Schutzengel Impulse von Silke Bader, im Windpferd-Verlag erschienen

### Allgemein als entspannte Hintergrundmusik:

- „Comfort Zone“, „Peace of mind“, „Chakra Suite“ und andere Entspannungs-CDs von Steven Halpern
- Klaviermusik von Andreas Loh z.B. Sounds of my Hands oder Numinosa
- „Follow the Sun“ von Joe Löhrmann
- „The heart of Reiki“ von Merlin´s Magic
- Mix-Cds „Yogi Beats“
- „Mantra Botschaft der Liebe“ von Deva Premal
- „Experience one“ von Green Elements
- „Yoga“ von Steffen Grell
- „Mantras for pregnancy“ von Electronica
- „Divine birth“ von Snatam Kaur
- „Pure“ von Sandra Walkenhorst
- „Buddha Code Vol. 1, Vol.2 oder Vol. 3“ von Tim Vogt (gemafrei)
- Hauke Nissen Entspannungsmusik (gemafrei)
- Für die Regenbogen-Meditation (vorher, nachher oder währenddessen): „Somewhere over the rainbow“ von Israel Kamakawiwo`ole
- Zum Tönen: Chakra Chants von Jonathan Goldman, vor allem die beiden Lieder für das erste und zweite Chakra eignen sich für die Pränatal Yogastunde

### Mantra-Lieder für Shavasana:

- „Devi Prayer“ von Craig Pruess & Ananda Pruess
- „Ra Ma Da Sa“ von Snatam Kaur
- „Ong Namo“ oder „By the grace“ von Snatam Kaur
- „Long time sun“ von Snatam Kaur
- „Take me in“ von Snatam Kaur
- „Guru Ram Das Lullaby“ von Snatam Kaur
- „Pootaa Maataa Kee Aasees“ von Snatam Kaur
- „I am“ von Sandra Walkenhorst
- „Gayatri Mantra“ von Sandra Walkenhorst
- „Om namah shivaya“ oder „Lokah samastah“ von Deva Premal oder Janin Devi

Mit Koshi-Klangspiel „Erde“ im Raum umherlaufen während Shavasana



Alle Rechte vorbehalten

**Konzeptidee und Texte:** Stefanie Weyrauch

**Layout und Lektorat:** Alexandra Riedel

**Bildnachweise:** © Marina Holland von Las Bellas Artes für die Yogabilder von Model Sandra Katemann

© Silke Schuster für die vier Bilder von Stefanie Weyrauch mit den Mudren der Lotosblume und Sanfte Welle.

**Wichtiger Hinweis:**

Alle Ratschläge und Übungen aus der Pränatal Yoga Fortbildung wurden von der Autorin sorgfältig geprüft und in der langjährigen Unterrichtspraxis erprobt. Es kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autorin ist ausgeschlossen.

**Lizenzbedingungen:**

Die Inhalte dürfen nur in bestimmungsgemäßer Weise verwendet werden, insbesondere für eigene Anschauungs- oder Unterrichtszwecke des Lizenznehmers. Zu diesen Zwecken dürfen die Inhalte im erforderlichen Umfang auf PCs/Tablets/Mobilgeräten und/oder sonstigen Endgeräten gespeichert und genutzt werden. Zulässig sind – allerdings nur auszugsweise - Papier-Ausdrucke für die Teilnehmer für Zwecke des eigenen Unterrichts des Lizenznehmers; eine Weitergabe digitaler Kopien an Unterrichtsteilnehmer ist hingegen nicht gestattet. Auch eine sonstige Weitergabe an Dritte, beispielsweise für fremde Unterrichtszwecke, ist nicht gestattet. Soweit eine Nutzung nach vorstehenden Maßgaben zulässig ist, können die Inhalte auch auszugs- und/oder ausschnittsweise genutzt werden. Darüberhinausgehende Änderungen, Bearbeitungen und/oder Umgestaltungen der Inhalte sind nicht gestattet.