

Stundenkonzept: Achtsamkeit

Vorbereitung der Stunde: Snacks und Getränke stehen bereit; Wärmekissen sind vorbereitet, Igelbälle für die Mamas (falls zwischendurch Zeit ist sich selbst oder eine andere Mama zu massieren), Literaturhinweis und Ausstellungsstück: „Achtsamkeit für Mamas“

Begrüßungsrunde und Einführung ins Thema Achtsamkeit

Achtsamkeitsübung: Aufrechtes sitzen und die Aufmerksamkeit bewusst auf die Atmung lenken. Bewusstes ein und ausatmen. Beim Einatmen an EIN denken und beim Ausatmen an AUS denken.

Befindlichkeitsrunde: Wie geht es dir heute und wie achtsam bist du hier heute angekommen?

Baby-Yoga:

Wange an Wange: nehme bewusst und achtsam die Berührung zu deinem Kind wahr. Wie geht es dir und deinem Kind dabei. Genieße die Berührung.

- Finger Entdecker
- Arm Öffner
- Hand zu Fuß- Stellung
- Diagonale
- „Das ist gerade, das ist schief“

Baby Massage:

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe dir ein Nasenküsschen, weil ich dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe dir zwei Handküsschen, weil ich dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe dir ein Bauchküsschen, weil ich dich so mag.

Shiatsu Übung für die Mama: Nieren ausstreichen

Hände durch Reibung wärmen und Baby auf die Massage vorbereiten

Wiederholung: Massage Beine und Füße

Massage Bauch/Brust

Neu: Massage Arme

Im Anschluss kräftig mit dem Baby kuscheln und loben

Gesprächs Zeit:

Thema Achtsamkeit: Achtsames wahrnehmen der Signale des Babys und auch die der Mutter, Fragen und gemeinsamer Austausch. Mögliche Übungen für die Mamas Zuhause: Gehmeditation, Body-Scan, Die 3-Minuten-Übung. Gemeinsam in der Stunde führen wir die Gehmeditation durch, entweder mit dem Baby auf dem Arm, oder wenn es gerade schläft, lassen wir es an seinem Platz.



7

≡ Body-Scan ≡

Bei dieser zentralen Achtsamkeitsübung spürt man in die einzelnen Körperteile hinein, um in Kontakt mit sich selbst zu kommen:

♥

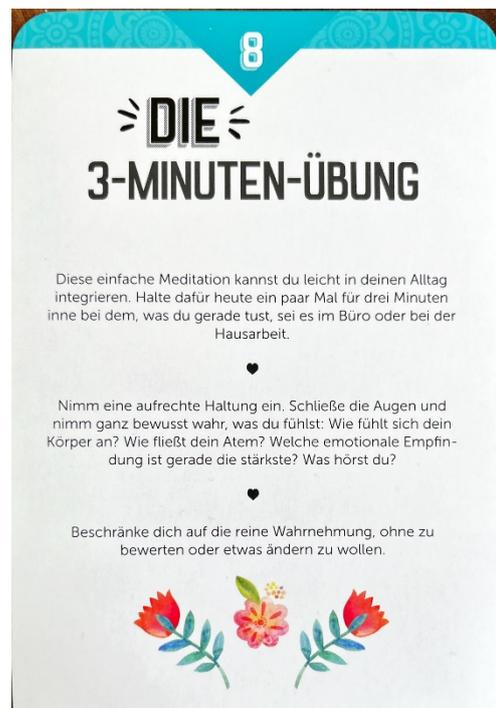
1. Du liegst lang ausgestreckt, auf Wunsch mit geschlossenen Augen, auf einer Yogamatte und konzentrierst dich für den Anfang ganz auf deine tiefe, bewusste Atmung.

♥

2. Nun gehst du über zur Beobachtung deines Körpers. Beginne mit den linken Zehen. Lasse den Atem in Gedanken bis in deine Zehenspitzen strömen.

♥

3. Der Reihe nach spürst du so in jedes deiner Körperteile hinein. Nach den Zehen folgen die Füße und Beine, dann, von den Fingerspitzen aus, die Arme, danach Rumpf, Schultern und Kopf bis zum Scheitelpunkt, wo du einige Momente verweilst.



8

≡ DIE ≡ 3-MINUTEN-ÜBUNG

Diese einfache Meditation kannst du leicht in deinen Alltag integrieren. Halte dafür heute ein paar Mal für drei Minuten inne bei dem, was du gerade tust, sei es im Büro oder bei der Hausarbeit.

♥

Nimm eine aufrechte Haltung ein. Schließe die Augen und nimm ganz bewusst wahr, was du fühlst: Wie fühlt sich dein Körper an? Wie fließt dein Atem? Welche emotionale Empfindung ist gerade die stärkste? Was hörst du?

♥

Beschränke dich auf die reine Wahrnehmung, ohne zu bewerten oder etwas ändern zu wollen.



5

≡ DIE ≡ Gehmeditation

Abschluss: jeder bekommt eine Achtsamkeitskarte

Dreimal gemeinsames „Om“

Abschlusslied: „Alle Leut, alle Leut, gehen jetzt nach Haus,...“

