

Stundenthema: Erkältungszeit

Begrüßung und Einführung in das Thema.

- Welche natürlichen Heilmittel gibt es?
- Massagen zur Linderung in der Erkältungszeit...

Selfcare-Übung: Wechselatmung

- aufrechter Sitz
- rechte Hand im Vishnu Mudra
- rechtes Nasenloch mit Daumen verschließen, links 4 Sekunden einatmen
- öffne das rechte Nasenloch und atme 4 Sekunden lang aus
- Atme rechts 4 Sekunden lang ein
- öffne das linke Nasenloch und atme 4 Sekunden lang aus

Wirkung: steigert das Wohlbefinden, verbessert die Ausdauer, reduziert Stress.

Bei verstopfter Nase kann die Übung gedanklich ausgeführt werden.

Befindlichkeitsrunde: Wie fühlt ihr euch? Welche Hausmittel kennt ihr aus eurer Kindheit? Welche Erinnerungen habt ihr an das krank sein als Kind? (Häufig hat man als Erwachsener positive Erinnerungen an das Krank sein als Kind. Man durfte länger TV schauen, viel kuscheln oder bei Mama im Bett schlafen).

Baby-Yoga: -Golddusche

- Bauchwärme
- Schmetterling
- Diagonale
- Seitneigung

-Herz an Herz

Song: Apfelstrudel

Apfelstrudel, Apfelstrudel essen alle gerne.

Große Leute, kleine Leute, Damen und auch Herren.

Schneide, schneide Äpfel klein, rolle, rolle Strudel ein.

Streue, streue Zucker drauf... und die Mama isst ihn auf.

Baby-Massage

Song:

Guten Morgen, guten Morgen wir winken uns zu.

Guten Morgen, guten Morgen erst ich und dann du.

Guten Morgen, guten Morgen wir klatschen uns zu.

Guten Morgen, guten Morgen erst ich und dann du.

Guten Morgen, guten Morgen wir nicken uns zu.

Guten Morgen, guten Morgen erst ich und du.

Beine/Füße

-Berührungsentspannung

-Indisches Melken

-Drücken und drehen

-Ausstreichen der Fußsohle

-Zehen abrollen + Zehenspiel

-Spaziergang auf der Fußsohle

-Ausstreichen der Fußsohle

-Fußrücken von den Zehen zum Gelenk ausstreichen

-Kleine Kreise um den Knöchel

-Schwedisches Melken

-Rollen des Beins

-Kleinfingerkante

Theorie:

Welche Hausmittel sind ab wann geeignet?

Wie kann ich mein Baby unterstützen?

Was gehört in die Hausapotheke?

(Handout für die Eltern)

-Anschauungsmaterial (Verpackungen, Bilder, Proben zum riechen)

Entspannung für die Mamas: Igelballmassage Fußsohlen

Abschiedslied: Alle Leut, alle Leut