

Stundenkonzept Mama-Baby-Yoga - **Thema: Kraft für Schultern und Arme**

75 Minuten inkl. Ankommen, 1. Stunde

Hilfsmittel: Bänder, Tücher, Gurt

Begrüßungsrunde mit Vorstellung

Einstimmung (beim Start schauen, wie die Babys drauf sind: entweder liegen die Babys zu Beginn oder mit Babys im Stand, in diesem Stundenkonzept: Babys liegen)

Babys liegen, Mamas sitzen im Schneider- oder Fersensitz (Hinweis auf Selbstfürsorge)

Begrüßungslied (z. B. Guten-Morgen/Hallihallo-Lied)

Bienenatmung: 1x zeigen und 2x mit den Müttern zusammen, zum Abschluss A-O-M tönen

Aufwärmen (Baby liegt vor der Mama)

Sufikreise („Kuckuckspiel“)

Schultern kreisen

Seitwärtsdehnung

TAO-Atmung (Füße des Babys massieren mit Vorschlag: Fußreflexzonenpunkt Darm aktivieren)

Übergang 4-Füßler

Katze-Kuh („Zungenspiel“)

Tiger (Baby kann Arm verfolgen)

Gestrecktes Kind (Beine oder Hände des Babys berühren)

Aufrichten in den Fersensitz

Beckenboden aktivieren, BB-Atemübung integrieren

Handgelenke dehnen

Räuberleiter (erst Hände in die Luft, dann hinter den Rücken)

Richtiges Aufstehen üben (erst einen Fuß aufstellen ... ohne Baby)

Hauptteil

Im Stand

2x-3x Sonnengruß (beim Runtergehen Baby wieder mit einbeziehen, z. B. Wange an Wange oder Küsschen geben)

Dehnungen mit Gurt (BB aktivieren durch die Reflexzonenpunkte)

Krieger I + mit Arm- und Atemübung kombinieren (Arme weit ausgestreckt nach oben nehmen; schauen, ob Baby weiterhin im Liegen zufrieden ist, ggf. Spielzeug wie Rassel geben; ansonsten Baby mitnehmen)

Krieger II mit Bändern oder Tüchern

Krieger III weiterhin mit Band oder Tuch

Richtiges Runtergehen zum Baby

Bauchlage (Baby liegt vor der Mama)

Sphinx

Heuschrecke

Übergang in die Rückenlage

Schulterbrücke (Baby auf der Mama)

Beine in die Luft (Baby weiterhin auf der Mama)

Statt **Shavasana**: **Lied „Kleine Igel schlafen gern“** (Mamas können herumgehen und schaukelnde Bewegungen machen; Mamas auf Schultern und Arme hinweisen, alles schön entspannt statt verkrampft)

Liedtext (Quelle: <https://www.heilpaedagogik-info.de/winterlieder/2575-kleine-igel-schlafen-gern.html>)

Kleine Igel schlafen gern, den ganzen Winter lang
und wenn sie Regen hören, kann sie das nicht stören,
denken: "Was soll das schon sein?" und schlafen wieder ein.

Kleine Igel schlafen gern, den ganzen Winter lang
und wenn sie Sturmwind hören, kann sie das nicht stören,
denken: "Was soll das schon sein?" und schlafen wieder ein.

Kleine Igel schlafen gern den ganzen Winter lang
und wenn sie Donner hören, kann sie das nicht stören,
denken: "Was soll das schon sein?" und schlafen wieder ein.

Kleine Igel schlafen gern den ganzen Winter lang
und wenn sie Schneefall hören, kann sie das nicht stören,
denken: "Was soll das schon sein?" und schlafen wieder ein.

In den Sitz kommen (Baby ablegen, dass es vor der Mama liegt)

Abschlusslied („Alle Leut' geh'n jetzt nach Haus'“)