

---

## *Sinnlichkeit*

### *„Ich komme in meine weibliche Kraft“ 75min.*

---

#### **Gesprächsrunde zum Ankommen:**

Der Alltag mit deinem Baby lässt dich voll und ganz in deiner Mutterrolle aufgehen, und das ist schön. Darüber hinaus vergessen wir Frauen jedoch oft, dass wir auch noch Frau sind, wir stellen unsere Weiblichkeit, unsere Sinnlichkeit und unsere Bedürfnisse ganz natürlich hinten an. Dabei bist du alles: Ehefrau, Freundin, Mutter, Frau, du Selbst, weiblich, kraftvoll, und manchmal auch verletzlich. Heute verbinden wir all dies wieder. Wir finden zu unserer weiblichen Mitte zurück, begrüßen unsere Sinnlichkeit und freuen uns über die Gefühle tiefer weiblicher Kraft. Wir sind Frau, wir sind sinnlich und wunderbar und das gemeinsam.

#### **❖ Sankalpa: Ich bin sinnlich!**

#### **Einstimmung:**

- Nimm eine aufgerichtete Sitzposition ein. Lass deinen Scheitel nach oben wachsen, damit du Länge in deinem Rücken schaffst. Schließe nun sanft deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit nun ganz zu dir nach innen. Lege nun eine Hand auf dein Herz und eine Hand auf deinen Unterbauch. Atme tief und ruhig. Nimm wahr, wie sich mit jedem Atemzug deine Hände leicht bewegen, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt und wie sich auch deine Hand am Bauch leicht mitbewegt. Spüre die Wärme, die deine Hände an deinen Körper abgeben. Lass nun deinen Atem bis tief in deine Gebärmutter fließen. Spür in dein Innerstes hinein. Spür, wie dein Atem diesen Bereich voll ausfüllt. Lenke deinen Atem nun in deinen Beckenboden. Atme hier tief ein und aus. Lass dich mit jedem Atemzug immer mehr fallen.
- Sag dir hier als Sankalpa, als Intention für diese Yogapraxis in Gedanken: „Ich bin in meiner weiblichen Kraft.“ Wiederhole diesen Satz für dich in Gedanken noch 3x. Atme noch einmal tief ein und aus und öffne dann, wenn du soweit bist wieder blinzeln deine Augen und komm hier auf deiner Matte an

#### **Erwärmung:**

- Richte deine Wirbelsäule nochmal bewusst auf. Mit der nächsten Ausatmung drehe deinen Kopf ganz sanft rüber zur rechten Seite. Atme ein, komm wieder in die Mitte und mit der Ausatmung drehst du den Kopf zu deiner linken Seite. Mach das noch ein paar Mal in deinem Atemtempo.

- Als nächstes nimmst du bei deiner Einatmung deinen Kopf sanft nach oben und mit der Ausatmung senkst du den Kopf mit dem Kinn Richtung Brust. Wiederhole auch das ein paar Mal in deinem Atemrhythmus.
- Nimm als nächstes deine Hände ins Namasté (Gebetshaltung) vor deine Brust. Lege die Daumen an dein Brustbein, Unterarme sind parallel zum Boden (so trainierst du gleichzeitig deine Brustmuskulatur und bietest dir Stabilität in deiner Aufrichtung). Mit der Einatmung hebst du deine Hände ganz kraftvoll über deinen Kopf, atme aus und lasse sie in einem großen Kreis über deine Seiten wieder nach unten ab. Wiederhole das noch ca. 6x in deinem Atemrhythmus.
- Richte dich nun gerade auf. Nimm deine rechte Hand und dreh dich mit der nächsten Ausatmung aus deiner Wirbelsäule heraus auf zur rechten Seite. Die Hand setzt du hinter deinem Rücken auf der Matte auf. Spüre hier in diese Drehung hinein. Atme tief und komme dann mit deiner Einatmung wieder zurück in die Mitte. Richte dich nochmal auf und dreh dich nun mit der Ausatmung auf zur linken Seite. Tiefer Atemzug und wieder zurück in die Mitte. Lege nun deine Hände auf deine Knie oder Oberschenkel ab.
- **Sufikreise:** Fange an, dich ganz intuitiv, wie es dir gerade gut tut aus deiner Wirbelsäule heraus zu kreisen. Kreise mit der Einatmung mit deinem Oberkörper nach vorn und mit der Ausatmung zurück. Du kannst hier deinen Kopf vorne hängen lassen oder aber auch deinen Herzraum öffnen. Tu das was dir gerade gut tut. Kreise noch ein paar Mal und lass dann deine Kreise kleiner werden.
- **Vierfüßlerstand:** Komme von hier aus in einen 4-Füßlerstand. Lasse nun dein Becken kreisen, als hättest du einen Pinsel, der nach oben zeigt. Bewege dich mit deinem Becken, als wolltest du Kreise zeichnen. Lass die Bewegungen nun ganz intuitiv werden. Du kannst dabei auch deinen ganzen Körper mitnehmen. Mach die Bewegung, die sich für dich gut anfühlt. Du darfst dich in deiner Bewegung auch ganz sinnlich fühlen. Hier ist alles erlaubt. Du spürst hier, wie du ganz locker in deinem Becken wirst.
- **Flow:** Komm wieder in den 4-Füßlerstand an und fächre deine Hände weit auf. Setz deine Zehenspitzen auf, spanne deinen Beckenboden an und komm in deinen ersten herabschauenden Hund. Mach deinen Rücken hier ganz lang. Dein Steißbein zeigt nach oben. Du kannst hier gern deine Knie anwinkeln oder auch ausstrecken, was für dich angenehmer ist. Fang nun an den herabschauenden Hund dynamisch werden zu lassen, laufe hierfür auf und ab. Strecke und beuge deine Beine abwechselnd. Du kannst hier auch dein Becken nach rechts und links bewegen. Lass die Bewegung fließen. Atme dabei ganz entspannt weiter. Dann laufe mit 2 großen Schritten oder mehreren kleinen mit deinen Füßen vor zu deinen Händen. Hier angekommen lass deinen Kopf, deine Schultern und Arme ganz locker nach unten hängen. Komm hier in deiner Vorbeuge an. Lass alles los. Ganz entspannt. Atme tief ein und aus. Du kannst mit deinem Kopf ein „Ja“ oder „Nein“ machen, was sich für dich hier gut anfühlt. Nimm dann deine Hände ins Namaste vor deine Brust, beuge deine Knie, spanne deinen Beckenboden an und komme dann mit geradem Rücken hoch in den Stand.

## Hauptteil:

- **Berghaltung:** Stelle dich hüftbreit auf deiner Matte auf. Hüftbreit bedeutet, dass du zwischen deine Füße zwei Fäuste legen könntest. Dann hebe einmal deine Zehen an und lege sie, angefangen mit dem großen Zeh, Zehe für Zehe auf die Matte. Dann pendle dich in einen geraden und stabilen Stand, so dass du auf deiner gesamten Fußsohle zum Stehen kommst. Stelle dir vor, dass du genau aus deiner Körpermitte ein Pendel hängen hättest, und dieses möchtest du nun ganz mittig auf der Matte auspendeln lassen. Komme dann erstmal in der ersten Standhaltung dieser Stunde an. Erspüre die Position deiner Füße und verwurzele dich mit der Matte, mit der Erde. Spüre die Stabilität deines Standes, die Festigkeit und Stabilität des Berges. Schließe die Augen wenn du magst und spüre in deinen Beckenboden hinein. Spanne ihn einmal an und merke, wie sich deine gesamte Körperhaltung verändert. Dann löse ihn wieder. Verbinde dieses Anspannen und lösen ganz sanft mit deiner Atmung. Beim Einatmen spannst du den BB an und beim Ausatmen löst du ihn wieder. Dein Atem ist der Taktgeber, er allein bestimmt die Schnelligkeit. Stelle dir einmal vor, du möchtest mit deiner Vagina aus einem Strohhalm trinken. Du spannst den BB an und saugst das gesamte köstliche Kaltgetränk auf und mit der nächsten AA entspannst du den BB wieder.
- **Sonnengruß 4x:** Strecke deine Arme über die Seite nach oben, strecke dich lang. Komme in eine Vorbeuge, hänge dich ganz aus, lass alles los  
Komme nun in den gerade Rücken, hierzu kannst du die Hände auf die Schienbeine legen.  
Stelle die Hände vor dir auf, komme ins Brett, Arme nah am Körper.  
Lege die Knie ab, lass deine Oberkörper sinken.  
Komme in die Kobra, Oberkörper anheben, arme neben der Brust aufgestellt und angewinkelt. Nacken bleibt lang. Stelle die Fußspitzen auf und drücke dich nach hinten in den herabschauender Hund. Verweile hier ein paar Atemzüge. Werde weich im Rücken.  
Lebe mit den Füßen in kleinen Schritten zu deinen Händen.  
Gerader Rücken, Hände evtl. auf die Schienbeine .  
Komme nun in die Vorbeuge, lass dich hängen.  
Richte dich nun Wirbel für Wirbel auf, die Hände vor dem Brustkorb im Namasté.  
Strecke die arme lang nach oben und über die Seite bringe sie nach unten.  
Spüre nach. (Wiederhole zu jeder Seite 2x)
- **Heldenflow:** Stelle dir dabei einmal ganz bewusst vor, was eine Heldin für dich ausmacht oder sage dir im Geiste immer wieder dein Sankalpa: „Ich bin sinnlich!“
  1. *EA: Krieger I* Nehme nun den linken Fuß zurück und komme in einen gegrätschten Stand auf deiner Matte. Beide Füße zeigen nach vorne, die Hüfte schaut ebenfalls gerade nach vorne. Das rechte Bein ist im rechten Winkel angewinkelt, so dass es mit dem rechten Knie überm rechten Fußgelenk ist. Mit dem EA ziehe deine Arme über die Seite nach oben, Schultern weit weg von den Ohren. Halte hier kurz und atme bewusst ein.
  2. *AA: Krieger II (var)* Drehe nun die linken Zehen zum linken Mattenrand, bis du sie annähernd im 45 Grad Winkel positioniert hast. Dein rechtes Knie bleibt

gebeugt und der Fuß unverändert. Richte deine Hüfte auch eher Richtung rechter Mattenkante aus. Dein Oberkörper ist aufrecht. Wenn du beide Hände frei hast, bringe deine Arme auf Schulterhöhe nach vorne und nach hinten und ziehe dich ganz lang. Halte diese Position kurz und spür in dich hinein.

3. *EA: Krieger II* blick über die Hand
4. *AA: Krieger I* mit Rückbeuge
5. *EA: Krieger II*
6. *AA: Krieger II (var)*
7. *EA: Krieger I*

Jeweils rechts und links 3 Wiederholungen. Bevor wir die Seite wechseln, kurz nachspüren, möglicherweise im Stand oder in der gegrätschten Vorbeuge, loslassen, entspannen, Sinne zurückziehen.

- **Der Baum:** Komme nun wieder in einen hüftbreiten Stand auf deiner Matte. Spüre in deine Füße hinein und verwurzele dich mit deiner Matte, mit der Erde. Du bist ganz fest, stabil und geerdet. Komme nun ganz leicht in die Knie, lasse sie nur leicht federn, damit du mehr Flexibilität in den Knien hast. Dann neig dein Schambein und dein Steißbein leicht nach vorne, so dass du deinen Rücken ein wenig mehr begradigst. Aktiviere und löse deinen BB im Rhythmus deiner Atmung. Verlagere dein Gewicht auf dein rechtes Bein und hebe ganz sanft dein linkes. Bringe deinen linken Fuß nun an die Position, mit der du dich heute wohlfühlst. Entweder du bringst deine linke Ferse an deine rechte Wade und bleibst mit den Zehen auf der Matte, oder aber du bringst deine linke Fußsohle an die rechte Wade, oder du möchtest noch weiter hoch hinaus; dann bringst du deine linke Fußsohle an deinen rechten Oberschenkel. Nur nicht an das Knie, das mag das Knie gar nicht. Wenn du die Position für dich gefunden hast, dann lass deine linke Hüfte wieder auf eine Ebene mit der rechten sinken. Wenn du magst, dann nimm dein Baby gern in einen Arm und positioniere den rechten mit der Hand in der Hüfte, oder hebe deinen Arm über deinen Kopf und baue eine kleine Baumkrone. Spiele ein wenig mit der Balance, spüre die Stabilität und gleichzeitig die Flexibilität. Lass den Baum auch gerne wackeln, Bäume wackeln im Wind, das ist in Ordnung. Erde dich, verwurzele dich und lass die geerdete Energie über dich hinauswachsen. Wenn du soweit bist, dann bringe deinen linken Fuß wieder ganz achtsam und vorsichtig auf die Matte und schüttele deine beiden Beine einmal ausgiebig aus. Wiederhole dies nun auf der anderen Seite.
- **Tiefe Hocke:** Drehe deine Füße leicht nach rechts und links außen, so dass du ein wenig wie Charlie Chaplin da stehst. Nimm dir gerne eine Decke oder einen Block zu Hilfe. Komme nun mit geradem Rücken runter in die tiefe Hocke. Hier ist es wichtig, dass du mit der gesamten Fußfläche auf der Erde bleibst. Wenn das nicht geht, dann lege dir gerne die Decke unter deine Fersen, oder setze dich auf den Block. Bringe deine Hände in Gebetshaltung an dein Herz. Lege deine Daumen an dein Brustbein, gib dir so Stabilität und Aufrichtung. Strecke dabei deinen Po ein wenig nach hinten raus. Nutze deine Ellenbogen, um sie von innen an deine Oberschenkel zu pressen und dich dadurch mit deinem Oberkörper noch ein wenig mehr aufzurichten. Halte diese Stellung. Atme lang und fein durch deine Nase ein

und aus. Denke dir EA: Ich bin und AA: sinnlich. Lass dabei mehr und mehr los. Bleibe bei dir und deiner Atmung. Bleibe konzentriert.

Atme noch einmal ein und hörbar seufzend aus. Löse deine Hände voneinander, setz sie rechts und links von deinem Gesäß auf und strecke deine Beine einmal lang nach vorn aus. Leg dich dazu gern in deine Arme hinein und tue all das, was dein Körper dir gerade signalisiert: kreise deinen Kopf, schüttle deine Beine aus, oder strecke sie in der Venenpumpe vor und zurück.

- **Beckenbodenübung:** Komme hierzu über den Langsitz in einen Sitz deiner Wahl. Erde deine Sitzbeinhöcker, indem du deine Gesäßhälften noch einmal kräftig auseinander ziehst und dich dann mit deinem Gesäß ankommen lässt. Schau, dass du dir für diese Übung eine Decke oder ein Kissen in den Schambereich platzierst. Komm dann in deiner Mitte an, Setz dein Mulband, bewege deine Schultern noch einmal entspannt von vorn nach oben hinten unten, atme in dich ein und aus, schließ die Augen und spüre in deinen Beckenboden hinein.
  1. Spanne die erste Schicht an, sie liegt wie eine 8 um Schiede, Vagina und After. Diese Schicht des Beckenbodens wird immer mit trainiert, beim Einhalten bis zum Toilettengang und dann loslassen, wenn man den Stuhl oder Urin ausscheidet. Dies ist die äußere Schicht des Beckenbodens.
  2. Aktiviere nun die mittlere Schicht im Beckenboden. Ziehe dazu die Sitzbeinhöcker zueinander und in Richtung Schambein. Stelle sie dir wie ein Trampolintuch vor. Diese Schicht spielt für die Stabilität des Beckenbodens eine schützende Rolle.
  3. Nun kommt die innere Schicht, spanne hierzu Mula Banda an. Ziehe dazu Schambein und Steißbein zueinander. Die innere Schicht hat eine wichtige Haltefunktion, in ihr ruhen die Organe und die Blase. Sie ist für die Aufrichtung des Beckens zuständig und der Wirbelsäule.
- **Apanasana:** Komm entweder über die Seite oder mit Hilfe einer Beinschlaufe auf deiner Yogamatte in Rückenlage an. Lasse für einen kleinen Augenblick los, spüre in dich hinein: deine Arme sind leicht geöffnet rechts und links von deinem Körper, die Handflächen zeigen nach oben, deine Beine ragen weich aus deinen Hüften heraus und deine Füße fallen natürlich nach außen. Fühle zu deinen Auflagepunkten hin, spüre die Berührung deines Körpers mit deiner Matte. Verbinde dich wieder mit deinem Atem. Stelle dann ganz sanft deine Füße hinter deinem Gesäß auf. Atme tief in dich ein. Mit dem nächsten AA löse die Füße vom Boden, beuge die Knie und ziehe deine Knie ganz nah an deinen Bauch heran. Deine Füße und Unterschenkel sind dabei locker und entspannt. Lasse hier bewusst los. Mit dem folgenden EA führe deine Beine so weit nach vorn, wie es deine Armlänge zulässt. Deine Hände ruhe auf deinen Knien, dein Rücken liegt fest geerdet am Boden, dein Kopf ist entspannt und das Kinn leicht Richtung Kehlgube geneigt. Übe dies atemgeführt einige Male in deinem persönlichen Atemrhythmus. Lass dich nicht stressen, schließe die Augen, wenn du magst und bleibe vollständig bei dir. Wenn du fertig geübt hast, stelle mit einem AA deine Füße wieder ganz sanft hinter deinem Gesäß auf und spüre einen kurzen Moment nach.

- **Happy Baby:** Greife dein Hilfsmittel (Kissen oder Klotz) mit deiner Hand. Spüre zum Atem hin. Mit dem nächsten EA hebe dein Gesäß leicht an, lege dein Hilfsmittel in den LWS Bereich (unteren Rücken) hinein. Bringe deinen unteren Rücken ganz sanft auf dein Hilfsmittel. Mit einer AA ziehe deine Knie an deinen Bauch, öffne sie ein wenig. EA: strecke deine Füße Richtung Decke, beuge deine Knie und fasse, je nach Körpergefühl und Tagesform, deine Fußaußenkanten von außen oder deine Knie. Erlaube deinen Knien mit jedem AZ immer tiefer Richtung Brust zu gelangen. Wenn du magst dann schauke auch gerne auf deinem Rücken vor und zurück, oder nach rechts und links. Halte diese Position eine kleine Weile. Bleibe bei dir und deinem Atem.

## **Abschluss:**

- **Shavasana: Endentspannung**

Meditation für mehr Weiblichkeit & Sinnlichkeit

Lege dich in Shavasana. Mach es dir so richtig gemütlich und komme ganz bei dir an. Fühle wo dein Körper deine Matte berührt. Wie fühlt sich dein Körper an nach dieser Einheit an?

Atme nun 3 x tief ein und wieder aus, um noch mehr in dich zu kehren.

Mache dich nun bereit für eine Reise in deine weibliche Kraft.

Spüre zuerst in dein Wurzelchakra und in dein Sakralchakra hinein. Das sind die Chakren der Weiblichkeit, hier sitzt deine weibliche Kraft. Gerne kannst du hier auch deine Hände auf deinen Unterleib legen oder sogar das Yonimudra anwenden, das wir in dieser Einheit gelernt haben, um diesen Bereich noch mehr zu spüren. Spüre hier deine Power, deine sinnliche Energie. Du bist eine wunderbare Frau, du darfst dich in deinem Körper, in deinem Tempel, der dein Kind ausgetragen hat, der dich dein ganzes Leben lang trägt und dir diese Erfahrungen schenkt, wohl und wunderschön fühlen. Du darfst hier jetzt mit all deinen Sinnen hineinspüren. Nehme wahr welche Melodien in dir aufkommen, welche Düfte du riechst. Was schmeckst du? Welche Bilder zeigen sich dir? Sehe dich als Göttin, als Schöpferin deines Lebens. Du darfst dir und deinen Sinnen jeden Tag etwas Gutes tun, weil du es dir wert bist. Du bist eine Königin.

Fühle jetzt zu deinem Herzen hin, in dein Herzchakra und verbinde dieses gedanklich mit deinem Beckenbodenbereich und deinen weiblichen Organen. Das Herzchakra bringt alles in die Balance. Und diese Balance ist für dich als frischgebackene Mama so wertvoll. Du bist nämlich nicht nur Mutter, sondern auch Frau. Die weibliche Energie hat viele Facetten. Du bist die liebende Mutter, die sanfte, sinnliche Frau, die starke Kriegerin, die weise Heilerin und die wilde, leidenschaftliche Partnerin. Du darfst alle Aspekte deines Seins nun annehmen, in Liebe vereinen und damit deine persönliche Balance finden. Du darfst in deiner Mitte ankommen und dich so annehmen wie du bist. Eine wundervolle Frau mit all ihren Seiten.

Bade dich noch ein bisschen in dieser angenehmen, powervollen, weiblichen Energie.

Sage dir hier noch 7 mal unser Sankalpa:

*„Ich bin sinnlich!“*

Atme ein und atme aus. Komme ganz langsam wieder im Hier und Jetzt, in deinem Raum an. Mach jetzt genau die Bewegungen, die dir helfen, wieder ganz hier zu sein. Räkele und strecke dich, dehne dich, kreise deine Hände und Füße. Komme dann langsam über deine Lieblingsseite hoch in einen Sitz deiner Wahl.

***Den Abschluss kannst du ganz individuell an dich und dein Lehren anpassen.***