

Stundenkonzept: Gut durch den Tag trotz Müdigkeit

(3. Stunde eines 8-wöchigen Kurses à 75 Minuten)

Begrüßung und Einführung ins Thema (Aspekt aus 1. Stunde aufgreifen; jeder kennt diesen Zustand der Müdigkeit; annehmen, was ist; heutige Stunde soll Energie schenken)

Selfcare-Übung im Sitz (evtl. mit Baby auf dem Schoß): 4-7-8-Atmung

Atme auf 4 ein, halte 7 Sekunden lang den Atem an und atme auf 8 wieder aus

- Zähle nun beim Einatmen durch die Nase innerlich bis vier.
- Halte den Atem 7 Sekunden lang an.
- Atme langsam und ruhig aus so lange bis deine Lungen vollkommen leer sind und zähle dabei innerlich bis acht.

Wirkungen: Hilft bei Schlafproblemen, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen.

Mantra-Meditation mit den Worten „Lass“ und „los“ (im Sitz: Schneidersitz, Grätsche, Fersensitz je nach Belieben; Hinweis an Brillenträgerinnen: Brille vorher ablegen)

Denke dir „**Lass**“ beim Einatmen und „**los**“ beim Ausatmen. Atme tief in deinen Bauch hinein. Einatmen und Ausatmen. Achte darauf, wie sich dein Bauch bei jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Wiederhole bei jedem Atemzug „Lass“ und „los“.

Bewege dann langsam und sanft deinen Körper, wie es dir gut tut.

Schließe die Hände vor deinem Herzen ins 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 deine Stirn, Schläfen und Wangen aus und öffne dabei ganz langsam deine Augen.

Nun reibe noch einmal ganz fest die Handflächen aneinander und lege deine warmen Hände auf dein Baby. Verweile einen Moment und schicke deine Wärme zu deinem Baby.

Befindlichkeitsrunde: Gefühlslage als Wetter beschreiben + Was genau macht dich müde? (Eigenreflexion: unruhige Nächte, zu spätes Zubettgehen etc.)

Baby-Yoga (Baby in Rückenlage)

- Golddusche
- Arm-Öffnung
- Hand zu Fuß-Stellung
- „Die Maus hat rote Strümpfe an“
- (Baby aufnehmen) Wange an Wange oder Herz an Herz

Baby-Massage (Baby ablegen)

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 Bauch Küsschen, weil ich Dich so mag.

Brust (Öl auf der Brust verteilen)

- **"Ich male Dir ein Herz auf Deine Brust"**: Zeige- und Mittelfinger setzen ungefähr am Brustbein an und malen ein Herz auf die Brust, mehrere Wiederholungen
- **Schmetterling**
- **„Von der Mitte ausstreichen“**

Arme (Arm auswählen lassen, Baby setzt Impuls)

- **Berührungsentspannung**: Öl auf dem ersten Arm verteilen, rundum mit der flachen Hand abklopfen, einmal die Hand wechseln
- **Achselhöhlengriff**: mit dem Daumen sanft in einer Linie von der Achselhöhle zur Handfläche ausstreichen - 3x
- **Indisches Melken**: Ausstreichen vom Ober- zum Unterarm, mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie ausleitend)
- **Drücken & Drehen**: - 3x die "nette Brennnessel" - schön mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor - und zurück gehen, Ellenbogengelenk freihalten!
- **Ausstreichen der Handfläche**: von der Handwurzel zu den Fingerkuppen, mit jedem Daumen im Wechsel 3x
- **Finger abrollen**: vom Daumen zum kleinen Finger - 3x

- **Fingerspiel:** Das ist der Daumen
- **Handrücken von den Fingern zum Handgelenk ausstreichen:** 3x mit jedem Daumen
- **Kleine Kreise um das Handgelenk:** innen und außen gleichzeitig malen
- **Schwedisches Melken:** Ausstreichen vom Unter- zum Oberarm mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie zuleitend)
- **Rollen des Armes** (Speck wackeln lassen)

Beine & Füße (Bein auswählen lassen, Baby setzt wieder Impuls)

- **Berührungsentspannung:** Öl auf dem ersten Bein verteilen, rundum mit der flachen Hand abklopfen, einmal die Hand wechseln
- **Indisches Melken:** Ausstreichen vom Ober- zum Unterschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie ausleitend)
- **Drücken & Drehen:** 3x die "nette Brennnessel" - schön mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor- und zurück gehen, Kniegelenk freihalten!
- **Ausstreichen der Fußsohle:** von der Ferse zu den Zehen - auf das Öffnen des Greifreflexes achten! Mit jedem Daumen im Wechsel 3x
- —> Dazu das Bein vom Baby umgreifen und mit dem Daumen von der Ferse Richtung Zehen ausstreichen, kurz den Daumen von der Fußsohle nehmen, damit sich der Greifreflex lösen kann und mit dem anderen Daumen wiederholen.
- **Zehen abrollen:** vom großen Onkel zum kleinen Zeh - 3x
 Beim 3. Durchlauf Zehenspiel dazu nehmen
Zehenspiel:
 Das ist der große, dicke Zeh!
 Das ist der Zweite, der steht ihm zur Seite!
 Das ist der Dritte, der steht in der Mitte!
 Und wer ist dieser hier? Das ist die Nummer Vier!
 Und das ist der Kleine, der ist nicht gern alleine
- **Spaziergang auf der Fußsohle:** leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen
- **Ausstreichen der Fußsohle:** von den Zehen zur Ferse - 3x
- **Fußrücken von den Zehen zum Gelenk ausstreichen:** mit jedem Daumen 3x
- **Kleine Kreise um den Knöchel:** innen und außen gleichzeitig malen
- **Schwedisches Melken:** Ausstreichen vom Unter- zum Oberschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie zuleitend)

- **Rollen des Beines (Speck wackeln lassen)** - zunächst den Unter - dann den Oberschenkel zwischen beiden Händen durchrollen,
- **Kleinfingerkante** zum Abschluss in die Leiste legen, Oberschenkel in die Handfläche und Bauchdecke drücken - etwas halten

Theorie/Gesprächsrunde (Baby liegt vor der Mama oder ist auf dem Arm)

- **Input:** Ist-Zustand Müdigkeit/Erschöpfung annehmen, Gründe ... **Selbstreflexion:** beobachten, zu welcher Tageszeit man sich müde fühlt; Was zieht besonders viel Energie? (Energieräuber), Was gibt Energie (externe und interne Energiequellen); **Tipps:** gerade beim ersten Kind: sich selbst die Erlaubnis geben, sich tagsüber mit dem Baby hinzulegen, eine kleine Yoga-Nidra-Einheit oder eine angeleitete Meditation zu machen (weitere Idee: kurze Auszeit mit Kräuteraugenkissen), und die Zeit, wenn das Baby schläft, nicht anderweitig auszufüllen (Haushalt, Telefonate etc.); sich erlauben, Aufgaben abzugeben (z. B. 1x in der Woche von der Oma bekochen lassen); nachsichtig mit sich selbst sein, alles langsamer angehen lassen, nicht zu hohe Erwartungen/Ansprüche an sich und seine Umwelt haben, viel Zeit an der frischen Luft verbringen, gemeinsame Abendrituale (Baden, Spieluhr, Gute-Nacht-Geschichte etc.), auch kleine Inseln der Erholung können viel bewirken, wie z. B. 3-4 bewusste Atemzüge
- **Raum geben für Austausch** (Erfahrungsaustausch, Tipps von den anderen Mamas) -> Wie kann ich den ein oder anderen Tipp mit in meinem Alltag nehmen und dort umsetzen?
- **Energiebällchen** vorbereiten und das Rezept als Handout mitgeben (z. B. <https://elavegan.com/de/energiebaellchen/>)
- Für neuen Schwung im Winter **Energietee** vorbereiten (Kräutertee, z. B. mit Ingwer oder Yogitee) oder im Sommer **Ingwer- und/oder Zitronenwasser**
- **Shiatsu-Übung im Stehen (Baby ablegen):** Abklopfen des Körpers —> Stelle dich aufrecht und gerade hin und atme dabei ruhig durch die Nase ein und wieder aus. Starte mit der leicht gewölbten Handfläche den Körper abzuklopfen. Beginne bei der linken Schulter: Entlang der Innenseite des linken Armes hinunter und an der Außenseite entlang wieder hoch. Wiederhole das bei jedem Arm 3x. Im Anschluss klopfst du den Rücken, das Gesäß, und 3x die Außenseite der Ober- und Unterschenkel nach unten zu den Füßen und an der Innenseite der Beine wieder hinauf. Danach ruhig weiteratmen und nachspüren. **Wirkung:** Die Durchblutung wird verbessert, der ganze Körper belebt und aktiviert.

Verabschiedung

Gemeinsam 3x „m“ summen (gerne mit Baby im Arm Herz an Herz oder Wange an Wange, wenn es gerade passt)

Abschiedslied gemeinsam singen: „*Alle Leut', alle Leut', geh'n jetzt nach Haus*“