

## Pränatal-Yoga

### Öffne Dein Herz für Dich und Dein Baby (75 Minuten)

#### Ankommen / Begrüßung ( 2 Min. )

Hilfsmittel → Decke, Bolster, Klotz, Kissen

Arbeiten mit Ölen

#### Einstimmung

- Sitz auf dem Kissen
- 2 Tropfen römische Kamille um den Nabel auftragen
- Evtl. Diffuser-Ölmischung welcome baby  
(2 Tropfen Rose, 1 Tropfen Mandarine und 1 Tropfen Geranie)

oder

Energie für die Mama

(2 Tropfen Bergamotte, 2 Tropfen Ingwer und 2 Tropfen Pfefferminze)

- „Affirmation – Ich bin eine gute Mutter, weil ich gut auf mich achte“

Schließ die Augen und spür einmal hin, wie es Dir geht. Du bist wichtig. Vertrau darauf, dass Du eine gute Mutter sein wirst. Schon jetzt machst Du alles richtig. Lass den Anspruch los, dass alles perfekt sein muss. Entspann Dich, dass Vieles ohnehin anders kommt, als man es plant. Spür einmal in Deinen Bauch und nimm innerlich Kontakt zu Deinem Kind auf. Stell Dir vor, wie Du es anlächelst, und wie es Dir zurücklächelt. Es liebt Dich über alles, und Deine Liebe für Dein Kind ist grenzenlos und rein. Das Band zwischen euch kräftigt sich mit jedem Atemzug. Verweile in Liebe zu Deinem Kind noch für ein paar Atemzüge.

#### Aufwärmen

- Kinn zur Brust
  - Kopf kreist von rechts nach links
  - Größer werden, Blick über die Schulter rechts und links
  - Hände am Hinterkopf gefaltet, Ellenbogen zueinander gezogen
  - EA (Atemluft fließt in den Brustkorb), öffnen mit Blick nach oben, Ellenbogen außen. AA, wieder runden
- Kopf anheben
  - Hände auf die Schulter
  - Ellenbogen kreisen nach außen
  - Der ganze Arm macht Kreise nach Hinten (rechts/links im Wechsel)

- Sulfikreise
- Drehsitz rechts/links locker

## **Hauptteil**

- 4 Füßler
  - Katze-Kuh
  - Tiger – 1 Bein / 1 Arm Diagonal austrecken
    - Hand zum Boden – Bein zur Seite gestreckt zur Seite
    - Fuß absetzen
    - Übung 5 x wiederholen:
      - EA, Arm öffnet nach oben
      - AA, Arm fedelt unter den Körper durch
  - Beckenkreise
  - Kind nachspühren
- Sitz
  - Schmetterling
    - ➔ Fußsohlen aneinander, Hände vor der Brust gefaltet, 5 Atemzüge
  - Gegrätschte Vorbeuge mit Klotz auf Kissen als Hilfsmittel  
(bei geschlossenen Beinen als Hilfsmittel Bolster auf den Beinen)
- Stand
  - Sonnengruß 2-3 Mal
  - Nachspühren
  - Krieger 1 (Arme oben, öffnen zur Seite, Handflächen nach oben, leichte Rückneige) ➔ Herzöffner
  - Krieger 2 – im Wechsel Sonnenkrieger und seitlicher Winkel im Flow
  - Grätsche
  - Nachspüren
  - Windmühle
  - Hohe Hocke
  - Krieger 1 und 2 andere Seite
  - Im Kind nachspüren auf dem Bolster
- Rückenlage
  - Bolster quer unter den unteren Rücken
  - Beine nach oben in den Wasserfall, evtl. gegrätscht, 5 – 7 Atemzüge
  - Bolster längs unter die Wirbelsäule
  - Arme ausbreiten, Füße aufgestellt oder gestreckt, Kopf evtl. in die Überstreckung (Fisch), wenn unangenehm, Kissen unter den Kopf legen
  - Rückenlage ohne Bolster
  - Happy Baby Pose, evtl. auch in der Seitenlage

## **Endentspannung (Meditation)**

Komme in eine bequeme Lage Deiner Wahl.

2 Tropfen Lavendel oder Weihrauch oder Sandelholz in die Hände verteilen und vor das Gesicht einatmen Hier gilt, riecht etwas nicht gut für Dich, lasse es weg.

Shavasana – ca. 15 Minuten

Schließe die Augen und beobachte welche Emotionen gerade präsent sind. Erlaube Dir alle Gefühle willkommen zu heißen. Beobachte eine Weile und überlege Dir dann, wofür Du gerade dankbar sein kannst:

- Ein Mensch in Deinem Leben
- Ein Moment der Dein Tag erhellt
- Ich spüre eine tiefe Verbundenheit zu meinem Baby
- Mein Baby und ich uns sicher und geborgen fühlen

Lass dieses Gefühl in Dir immer größer werden. Schicke es in jede Zelle des Körpers.

Bleibe in der Dankbarkeit, solange Du es magst.

Lied: "So Much Magnificence" von Deva Premal

(CD Bodega Reflow)

- Nimm noch einen tiefen Atemzug und komm langsam mit der Aufmerksamkeit zurück zu Deinem Körper
- Fang langsam an, Deine Hände und Füße zu bewegen, komm in ein Rekeln und Strecken
- Zieh Dich noch einmal lang, wie nach einem erholsamen Schlaf
- Zieh Dich ganz langsam in einen für Dich gemütlichen Sitz nach oben
- Falte Deine Hände vor der Brust, schließe auch hier nochmal Deine Augen
- Bleibe hier noch für 3 tiefe Atemzüge
- Leg dann ein inneres und äußeres Lächeln auf Deine Lippen
- Lächele Dich noch einmal von innen heraus an, bevor Du ganz sanft deine Augen öffnest
- Atme tief ein mit gefalteten Händen nach oben, aus über die Seite
- Verbeuge Dich vor Dir selbst, schenke Dir und Deinem Baby ein Lächeln.
- Namasté-