

Vor Beginn der Stunde

Ankommende Mamas begrüßen

Platz für Kinderwagen, Babyschale etc. zeigen

Weg zur Toilette, Wickeltisch zeigen

Rückzugsort für Füttern, Stillen, Trösten zeigen – mit Hinweis, dass dies aber auch im Kursraum möglich und gewollt ist

Kursraum zeigen, Platz anbieten, Mama in Ruhe mit dem Baby ankommen lassen

Willkommen heißen

Sich selbst vorstellen, Puppe und ihre „Funktion“ vorstellen

Kurze Vorstellungsrunde

- Name Mama, Name Kind, Geburtstag des Kindes
- optional Infos zur Familie: Partner:in, Geschwister
- Yogaerfahrung bzw. andere Sportarten

Idee:

Kärtchen zum Beschriften austeilen mit Namen Mama, Baby und Geburtstag des Babys

können in jeder Kursstunde sichtbar im Raum angehängt werden, als Gedächtnisstütze und zur Orientierung - Wer ist da?

Begrüßungslied einführen - Halli, hallo, wie schön, dass du da bist

Info, dass uns dieses Lied über den ganzen Mama-Baby-Yoga Kurs begleiten wird

Zum Singen ermutigen: Babys lieben den Klang deiner Stimme ...

Einmal vorsingen mit eigenem Namen und Namen der Puppe

Dann Reihum für alle Mamas und Babys singen

Mama	Baby	Anleitung
Bequemer Sitz	Vor Mama abgelegt	<p><u>Halli, hallo, wie schön, dass du da bist.</u></p> <p><i>Rechts winken, links winken, Wellenlinie mit Finger (Halbkreis vorm Körper)</i></p> <p><u>Halli, hallo, wie schön, dass es dich gibt.</u></p> <p><i>Rechts winken, links winken, Wellenlinie mit Finger (Halbkreis vorm Körper)</i></p> <p><u>Der Marlon ist da, die Steffi ist da.</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Kind Elternteil</i></p> <p><u>Wir alle sind da, wunderbar.</u></p> <p><i>Großen Kreis mit einer Hand, Namaste oder Daumen hoch</i></p> <p><u>Halli, hallo, wie schön, dass du da bist.</u></p> <p><i>Rechts winken, links winken, Wellenlinie mit Finger (Halbkreis vorm Körper)</i></p> <p><u>Halli, hallo, wie schön, dass es dich gibt.</u></p> <p><i>Rechts winken, links winken, Wellenlinie mit Finger (Halbkreis vorm Körper)</i></p>

Wichtige Infos zum Mama Baby Yoga

Dauer: Yogapraxis 45 bis 60 Minuten, danach 15 Minuten Zeit für Fragen, Austausch und Aufbruch

Schwerpunkte:

- Wir tun etwas für unseren Körper – Mobilisation der Gelenke, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, Aufrichtung und Flexibilität der Wirbelsäule, Stabile Mitte - Übungen für den Beckenboden
- Wir fokussieren uns auf den Moment, das Hier und Jetzt – Atemübungen und Meditation, Bewegung mit dem Atem
- Wir verbringen die Yogastunde gemeinsam mit dem Baby – das Baby wird liebevoll integriert
 - es kann euch beim Yoga üben beobachten
 - Haltungen mit dem Baby üben
 - wir bauen Unterhaltung für das Baby ein (Bewegung mit Tüchern, Lieder, sanfte Berührungen)

Wichtig: Bedürfnisse der Babys im Blick behalten

wenn Babys unruhig werden, ist dies in Ordnung, ihr könnt eure Babys jederzeit zwischendurch Füttern, Stillen, Wickeln, Trösten ... gern hier im Raum oder auch nebenan, wenn ihr Ruhe braucht

Wenn ihr deshalb nicht alle Übungen mitmachen könnt, ist das nicht schlimm, wir wiederholen sie noch oft im Kursverlauf

Wichtig: eigene Bedürfnisse im Blick behalten

Trinken, Toilette

Pause, wenn es zu anstrengend wird bzw. Abwandlung der Übung – glückliche Anstrengung – Höre auf deinen Körper

Mamas können Fragen stellen

Einstimmung

Mama	Baby	Anleitung
Bequemer Sitz	neben Mama abgelegt	<p><u>Ankommen im Moment</u></p> <p><i>Legt euer Baby neben euch</i></p> <p>Entspannt und bewusst einatmen und ausatmen</p> <p><i>Lege eine Hand auf dein Baby</i></p> <p><i>Ihr könnt euer Baby anschauen oder wenn ihr möchtet die Augen schließen</i></p> <p>Entspannt weiteratmen</p> <p><i>Lege nun die andere Hand auf dein Herz</i></p> <p>Entspannt weiteratmen, Intention für die Stunden in Gedanken mitsprechen</p> <p><u>Sancalpa</u> „Ich bleibe in Verbindung mit mir und meinem Baby“ 3 mal wiederholen</p> <p><i>Ihr könnt weiter in dieser Position verweilen oder</i></p> <p><i>Ihr legt euch seitlich neben euer Baby, so dass ihr euch berührt</i></p> <p>Entspannt weiteratmen, Körperwahrnehmung</p> <p><i>Nehme deinen Körper und den deines Babys wahr</i></p> <p><i>Spüre, wo dein Körper den Boden berührt</i></p> <p><i>Spüre die Berührungspunkte deines Körpers zu deinem Baby</i></p> <p><u>Meditation beenden</u></p> <p><i>Wenn du neben deinem Kind liegst, setze dich langsam auf</i></p> <p><i>Öffne die Augen, lächle dein Kind an, Arme nach oben strecken, räkeln</i></p>

Erwärmung im Sitzen

Mama	Baby	Anleitung – Fersensitz und Schulterkreisen
Fersensitz	vor Mama abgelegt	<p><i>Lege dein Baby vor dich an das kurze Ende der Matte</i></p> <p><i>Setze dich in den Fersensitz</i></p> <p>Fußsohlen zeigen nach oben, Fußrücken liegen flach auf dem Boden auf</p> <p>Entspannt und bewusst einatmen und ausatmen</p> <p><i>Wenn du möchtest, stelle die Zehen auf</i> Fußsohlen zeigen nach hinten</p> <p><u>Schulterkreisen</u> EA Schultern nach vorn oben, AA Schultern nach hinten unten</p>
Mama	Baby	Anleitung – Arme ausgestreckt drehen
Fersensitz	vor Mama abgelegt	<p><u>Rechter Arm</u></p> <p><i>Strecke den rechten Arm seitlich aus</i> Parallel zum Boden, Handfläche zeigt nach oben</p> <p><i>Lege die linke Hand auf deine rechte Schulter</i></p> <p><i>Drehe die rechte Hand, Handfläche zeigt nach unten und dann nach hinten</i></p> <p>Die Bewegung kommt aus dem Schultergelenk <i>Spüre wie groß dein Bewegungsradius ist</i></p> <p><i>Drehe nur so weit, wie es für dich angenehm ist</i></p> <p><u>Linker Arm</u> Wiederholung auf der anderen Seite</p> <p><u>Beide Arme</u></p> <p><i>Strecke nun beide Arme seitlich aus</i> Parallel zum Boden, Handfläche zeigt nach oben</p> <p><i>Drehe die rechte Hand nach hinten</i> Ausgangsposition</p>

		<p>Nun gleichzeitig rechte und linke Hand entgegengesetzt drehen</p> <p>Gern leicht mit dem Oberkörper seitlich mitschwingen</p> <p><u>Variante mit Atmung</u></p> <p>Beim Einatmen drehen, beim Ausatmen Position der Arme halten</p> <p><u>Übung lösen</u></p> <p>Arme sinken lassen, ausschütteln, im Fersensitz kurz nachspüren</p>
--	--	---

Mama	Baby	Anleitung – Seitdehnung im Sitzen
Fersensitz	vor Mama abgelegt	<p><u>Rechter Arm</u></p> <p><i>Strecke den rechten Arm nach oben, linke Hand an die Hüfte</i></p> <p><i>Achte darauf, dass deine Hüfte stabil bleibt, Hüfte nicht seitlich kippen</i></p> <p><i>Ziehe den rechten Arm über den Kopf, neige dich aus dem oberen Rücken nach links</i></p> <p>Dehnung spüren</p> <p><u>Linker Arm</u> Wiederholung auf der anderen Seite</p> <p><u>Variante mit Atmung</u></p> <p>EA rechten Arm nach oben - AA Oberkörper nach links neigen</p> <p>EA Oberkörper zurück in die Mitte – AA rechte Hand zur Hüfte</p> <p>EA linker Arm nach oben - AA Oberkörper nach rechts neigen</p> <p>EA Oberkörper zurück in die Mitte – AA linke Hand Arm zur Hüfte</p> <p>Mehrfach wiederholen mit Seitenwechsel</p>

Erwärmung im Vierfüßler

Mama	Baby	Anleitung – Vierfüßlerstand
Vierfüßler	vor Mama abgelegt	<p>Unterhaltung für Baby: Schnullerkette oder Tuch mit Clip am Oberteil anbringen</p> <p><i>Setze deine Hände auf</i></p> <p>Handgelenke direkt unter den Schultern, Finger zeigen nach vorn, Finger aufgefächert</p> <p>Knie direkt unter der Hüfte</p> <p>Fußsohlen zeigen nach oben, Fußrücken liegen flach auf dem Boden auf</p> <p>Oberkörper gestreckt und parallel zum Boden, Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule</p> <p><i>Bleibe ein paar Atemzüge in dieser Position</i></p> <p>Entspannt und bewusst einatmen und ausatmen</p>

Mama	Baby	Anleitung Katze, Kuh
Vierfüßler	vor Mama abgelegt	<p>Unterhaltung für Baby: Schnullerkette oder Tuch mit Clip am Oberteil anbringen</p> <p>Ausgangsposition Vierfüßler</p> <p>Beim Einatmen Kuh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rücken lang, Blick hebt sich, Kopf nicht zu weit in den Nacken legen • ! nur leichtes Hohlkreuz <p>Beim Ausatmen Katze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rücken rund, Katzenbuckel, Kopf in Richtung Brust, Blick zum Bauchnabel • Beckenbodenaktivierung (Sitzbeinhöcker zueinander, Bauch leicht einziehen) <p>Variante - Steigerung: In der Katze die Knie leicht vom Boden abheben</p>

Mama	Baby	Anleitung - Armkreisen und Nadelöhr im Vierfüßlerstand
Vierfüßler	vor Mama abgelegt	<p>Unterhaltung für Baby: Schnullerkette oder Tuch mit Clip am Oberteil anbringen</p> <p>Rechten Arm 3 x kreisen</p> <p>3 x Nadelöhr dynamisch, beim dritten Mal über mehrere Atemzüge halten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beim Einatmen rechten Arm nach oben strecken • Beim Ausatmen rechten Arm unter dem linken Arm durchfädeln Arm, Schulter und Kopf am Boden ablegen <p>Wiederholung auf der linken Seite: 3 x kreisen, 3 x Nadelöhr</p> <p>Unterhaltung für Baby: Schnullerkette weglegen oder dem Baby zum Spielen geben</p>

Erwärmung - Nachspüren in Kindshaltung

Mama	Baby	Anleitung
Kindshaltung	vor Mama abgelegt	<p>Aus dem Vierfüßler in Kindshaltung übergehen</p> <p>Nachspüren im Kind, Entspannt und bewusst einatmen und ausatmen</p> <p><u>Seitdehnung in Kindshaltung</u></p> <p>Arme und Oberkörper nach links, Dehnung der rechten Körperseite</p> <p>Arme und Oberkörper nach rechts, Dehnung der linken Körperseite</p> <p><u>Verbindung zum Kind in Kindshaltung</u></p> <p><i>Komm zurück in die Mitte und lege deine Hände auf dein Baby</i></p> <p><i>Spüre die Verbindung zu deinem Baby</i></p>

		<p><u>Impuls zum Thema Bindung</u></p> <p>Kaum ist ein Baby geboren, sucht es nach Nähe. Der Herzschlag, der Geruch und die Wärme der Eltern geben ihm Sicherheit.</p> <p>Körperkontakt, Liebe und verlässliche Zuwendung tragen zum Aufbau einer emotionalen Bindung zwischen Eltern und Kind bei.</p> <p>Wenn Babys spüren, dass sie sich in einer verlässlichen, sicheren Umgebung befinden, können sie leichter Urvertrauen aufbauen.</p> <p>Urvertrauen ist ein Grundvertrauen in andere Menschen und die Umgebung.</p> <p><i>Spüre die Verbindung zu deinem Baby. Spüre das emotionale Band, das euch verbindet.</i></p> <p><i>Genieße den Moment ... Löse die Berührung, Komm zurück in den Vierfüßler</i></p>
--	--	---

Aus dem Vierfüßler in Berghaltung übergehen - mit den Füßen zu den Händen laufen, nach oben aufrollen

Hauptteil - Berghaltung und Aufrichtung

Mama	Baby	Anleitung Berghaltung
Berghaltung	vor Mama abgelegt	<p>Hüftbreit stehen</p> <p>Entspannt und bewusst einatmen und ausatmen, Stand spüren</p> <p>Gewicht von vorn nach hinten verlagern, Wechsel Zehenspitzen – Fersen</p> <p>Mitte finden, gleichmäßige Gewichtsverteilung über Fußballen, Fußaußenkante und Ferse</p> <p>Fest im Boden verankern, Fußgewölbe anheben</p> <p><u>Wissen vermitteln: Aufbau Hüfte</u> - Abbildung oder Modell Hüfte nutzen</p> <p>wichtige Punkte zeigen (Schambein, Steißbein, Sitzbeinhöcker)</p>

		<p><u>Beckenkippen – Aufrichtung LWS</u></p> <p>Steißbein nach hinten (Entenpo) und Steißbein nach vorn zum Schambein</p> <p>Dabei eine Hand auf den unteren Rücken legen, Bewegung spüren</p> <p>Mitte finden, unterer Rücken aufgerichtet</p> <p><u>Aufrichtung Oberkörper und Nacken</u></p> <p>Schultern nach hinten unten sinken lassen</p> <p>Kinn parallel zum Boden, Kinn leicht nach hinten schieben – Aufrichtung spüren</p>
--	--	--

Hauptteil - Sonnengruß, einfache Variante mit Katze Kuh

Mama	Baby	Anleitung Sonnengruß – einmal mit Atmung zeigen zu zuschauen
Start Berghaltung	vor Mama abgelegt	<p>einmal langsam (jede Haltung für drei Atemzüge halten), zweimal dynamisch mit Atmung</p> <p>(1) Einatmen: die Arme in den Berg nach oben strecken</p> <p>(2) Ausatmen: ganze Vorbeuge</p> <p>(3) Einatmen: halbe Vorbeuge mit geradem Rücken</p> <p>(4) Ausatmen: Vierfüßlerstand</p> <p>(5) Einatmen: sanfte Kuh (leichtes Hohlkreuz)</p> <p>(6) Ausatmen: Katze (runder Rücken)</p> <p>(7) Einatmen: sanfte Kuh (leichtes Hohlkreuz)</p> <p>(8) Ausatmen: Herabschauender Hund</p> <p>Übergang - die Knie beugen, mit den Füßen zu den Händen laufen</p> <p>(9) Einatmen: halbe Vorbeuge mit geradem Rücken</p> <p>(10) Ausatmen: ganze Vorbeuge</p> <p>(11) Einatmen: in den Berg nach oben kommen, die Arme nach oben strecken</p> <p>(12) Ausatmen: Stand, die Arme neben den Körper sinken lassen</p>

Hauptteil – Lockerung im Stehen mit Tuch

Mama	Baby	Anleitung
Stand	vor Mama abgelegt	<p>Lockereres Drehen des Oberkörpers um die eigene Achse, Arme schwingen mit, Tuch bewegt sich über dem Baby</p> <p>Arme vor und zurück schwingen, Tuch bewegt sich über dem Baby</p>

Hauptteil - Lied „Mein Baby ist verschwunden“ Kuckuck-Spiel mit Tuch

Mama	Baby	Anleitung
Stand	vor Mama abgelegt	<p>Übung für das Gleichgewicht und für die Füße</p> <p><i>Ausgangsposition Berghaltung, Füße hüftbreit, auf die Zehenspitzen kommen</i></p> <p><i>Arme mit Tuch nach oben nehmen, Tuch vor Gesicht der Mama halten</i></p> <p><u>Meine Mama ist verschwunden, wo ist denn die Mama hin?</u></p> <p><i>Arme mit Tuch sinken lassen, in die Hocke gehen, auf Zehenspitzen bleiben</i></p> <p><u>Ei da ist die Mama wieder, La La La La La La La</u></p> <p><i>Tuch über das Baby legen</i></p> <p><u>Mein Baby ist verschwunden, wo ist denn mein Baby hin?</u></p> <p><i>Tuch wegziehen und langsam aus der Hocke aufrichten, auf Zehenspitzen bleiben</i></p> <p><u>Ei da ist mein Baby wieder, La La La La La La La</u></p> <p><i>Fersen sinken lassen</i></p> <p>Wenn die Übung den Babys gut gefällt, dann gerne 2-3x wiederholen.</p>

Hauptteil Baum mit Tuch

Mama	Baby	Anleitung
Stand	vor Mama abgelegt	<p><i>Stelle dich seitlich zu deinem Baby</i></p> <p><i>Blick zum langen Mattenrand – rechte Körperseite zum Baby, Tuch in rechter Hand</i></p> <p>Stabile Berghaltung finden, gleichmäßige Gewichtsverteilung über Fußballen, Fußaußenkante und Ferse, fest im Boden verankern, Fußgewölbe anheben</p> <p>Gewicht auf den linken Fuß verlagern</p> <p>Rechter Fuß mit den Zehen am Boden aufgestellt, Hüfte öffnen</p> <p>Steigerung: rechter Fuß an den Unterschenkel oder an den Oberschenkel</p> <p>Hüfte bleibt stabil, Oberkörper aufgerichtet, Steißbein zum Schambein</p> <p>Hilfen für mehr Stabilität: Beckenboden anspannen, Blick auf einen Punkt, mit einem Finger/ einer Hand an der Wand festhalten</p> <p>Arme seitlich oder als V ausgestreckt, <i>mit Tuch über dem Baby leicht wackeln</i></p> <p><u>Seitenwechsel</u></p> <p><i>Blick zum langen Mattenrand - Linke Körperseite zum Baby drehen, Tuch in linke Hand</i></p> <p>Wiederholung mit dem linken Bein</p> <p><u>Varianten mit Baby auf dem Arm</u></p> <p>Baby mit Blick nach vorn halten</p> <p>Baby an der Brust halten, Kopf auf Seite des Standbeins</p> <p>Baby auf die Hüfte setzen, auf Seite des Standbeins</p>
	Variante: Baby auf dem Arm	

Hauptteil: Kriegerhaltungen

Mama	Baby	Anleitung
Stand	vor Mama abgelegt oder auf dem Arm	<p><u>Krieger 1</u></p> <p>Ausfallschritt, rechtes Bein nach vorn, linke Ferse gehoben Hüfte bleibt nach vorn ausgerichtet, Hände sind zur Stabilisierung in der Hüfte (Variante: Baby auf das vordere Bein setzen, gut festhalten)</p> <p>Oberkörper aufgerichtet, Steißbein zum Schambein, Beckenboden anspannen Einatmen Oberkörper bewusst aufrichten, Beckenboden anspannen Ausatmen tiefer sinken lassen, Beckenboden locker lassen</p> <p><u>Krieger 2 im Wechsel mit gestrecktem Krieger</u></p> <p>Übergang Krieger 1 zu Krieger 2</p> <p>Linken Fuß um 90 Grad drehen, Hüfte zeigt nun zum langen Mattenrand, rechtes Knie zeigt weiter zum kurzen Mattenrand (Hüftöffnung) (Variante mit Baby: Baby vor der Brust halten, dann Übung ohne Armbewegung)</p> <p>Einatmen Arme nach oben und vorderes Bein strecken Ausatmen vorderes Bein beugen und Arme in einer Linie waagrecht strecken</p> <p><u>Wiederholung auf der anderen Seite</u> Krieger 1 und Krieger 2 mit dem linken Bein vorn</p>

Hauptteil: „Große Uhren“ Spruch mit Bewegung

Mama	Baby	Anleitung
Stand	auf dem Arm	<p><i>Das Baby wird im Schalengriff vor der Mama gehalten.</i></p> <p><i>Mit den Fingern wird dabei der Kopf des Babys gestützt.</i></p> <p><i>Falls das Baby schon zu schwer ist, kann es auch nah am Körper gehalten werden.</i></p> <p><u>Große Uhren machen tick tack, tick tack</u></p> <p><i>Baby langsam von rechts nach links hin und her bewegen</i></p> <p><u>Kleine Uhren machen tikke, takke, tikke, takke</u></p> <p><i>Baby etwas schneller von rechts nach links bewegen</i></p> <p><u>Und die Große Standuhr macht tick, tack, tick, tack</u></p> <p><i>Baby von oben nach unten heben</i></p> <p><u>Und die Sanduhr macht „Sch“</u></p> <p><i>Kuscheln und über den Rücken des Babys streicheln</i></p> <p>Wenn die Übung den Babys gut gefällt, dann gerne 2-3x wiederholen.</p>

Hauptteil: Übungen im Sitzen – zur Ruhe kommen

Mama	Baby	Anleitung
Grätsche im Sitzen	vor Mama abgelegt oder auf dem Arm	<p><i>Kommt in den Fersensitz, legt das Baby vor euch ab</i></p> <p><i>Kommt in die breite Grätsche, Füße links und rechts neben eurem Baby</i></p> <p><i>Arme über das Baby strecken, Hände zusammen</i></p>

		<p><u>Kreisen (in großem Suppentopf rühren)</u></p> <p>Hände in Richtung linker Fuß, Oberkörper neigt sich dabei gerade nach vorn</p> <p>Im großen Bogen über dem Baby entlang zum rechten Fuß</p> <p>Oberkörper wieder aufrichten</p> <p>Mehrfach kreisen, dann Richtungswechsel (über rechts nach links)</p> <p><u>Alternative mit Baby auf Arm</u></p> <p>In die breite Grätsche setzen, kreisen über links nach rechts, dann über rechts nach links</p> <p><u>Kurz Nachspüren in der Mitte</u></p>
--	--	--

Mama	Baby	Anleitung
Grätsche im Sitzen	vor Mama abgelegt oder auf dem Arm	<p><u>Seitdehnung in der Grätsche</u></p> <p>Oberkörper nach links drehen, Blick zum linken Fuß</p> <p>Oberkörper seitlich über rechts Bein neigen</p> <p>Varianten für linken Arm:</p> <ul style="list-style-type: none"> • locker auf dem linken Bein abgelegt • am unteren Rücken abgelegt, Handrücken Richtung rechte Hüfte • gestreckten Arm kreisen <p>achtsam aufrichten und zurück in die Mitte kommen</p> <p><u>Wiederholung auf der anderen Seite</u></p> <p>Oberkörper nach rechts drehen, Blick zum rechten Fuß</p> <p>Oberkörper seitlich über linkes Bein neigen</p>

		<p><u>Alternative mit Baby auf Arm</u></p> <p>Baby mit Köpfchen auf der linken Schulter halten</p> <p>Oberkörper nach links drehen, Blick zum linken Fuß</p> <p>Oberkörper seitlich über rechts Bein neigen</p> <p>Zusatz: leichte Schaukelbewegung – neigen, Oberkörper leicht aufrichten, neigen ...</p> <p><u>Wiederholung auf der anderen Seite</u></p> <p>Baby mit Köpfchen auf der rechten Schulter halten</p> <p>Oberkörper nach rechts drehen, Blick zum rechten Fuß</p> <p>Oberkörper seitlich über linkes Bein neigen</p> <p>Zusatz: leichte Schaukelbewegung – neigen, Oberkörper leicht aufrichten, neigen ...</p> <p><u>Kurz Nachspüren in der Mitte</u></p>
--	--	---

Mama	Baby	Anleitung
Fersensitz	vor Mama abgelegt oder auf dem Arm	<p><u>Lockerer Drehsitz</u></p> <p>Einatmen Arme nach oben strecken</p> <p>Ausatmen Oberkörper nach rechts drehen, Hände seitlich zum Boden</p> <p>Einatmen zurück in die Mitte, Arme nach oben strecken</p> <p>Ausatmen Oberkörper nach links drehen, Hände seitlich zum Boden</p> <p>Ablauf mehrfach wiederholen</p>

Alternative mit Baby auf Arm

Baby liegt auf vor dir auf dem Arm, Kopf auf rechtem Arm

Einatmen

Ausatmen Oberkörper nach rechts drehen

Einatmen zurück in die Mitte

Ausatmen Oberkörper nach links drehen

Ablauf mehrfach wiederholen

Seitenwechsel

Baby liegt auf vor dir auf dem Arm, Kopf auf linkem Arm

Einatmen

Ausatmen Oberkörper nach rechts drehen

Einatmen zurück in die Mitte

Ausatmen Oberkörper nach links drehen

Ablauf mehrfach wiederholen

Entspannung für das Baby „Herz an Herz“ und tiefe Bauchatmung

Mama	Baby	Anleitung
Sitzen	auf dem Arm	<p><i>Finde einen bequemen Sitz, Fersensitz oder Schneidersitz, Halte dein Baby auf dem Arm</i></p> <p>Wir machen jetzt eine Entspannungsübung für dich und dein Baby</p> <p>Sie heißt <u>Herz an Herz</u></p> <p>Dein Kind kennt das Geräusch deines Herzschlages noch aus der Zeit in deinem Bauch.</p> <p>Es ist ein vertrautes und beruhigendes Geräusch für dein Baby.</p> <p>Daher kannst du dein Kind an deine Brust auf dein Herz legen.</p> <p>Dabei kannst du mit deinem Baby kuscheln.</p> <p><i>Spüre deinen eigenen Herzschlag und den Herzschlag deines Kindes.</i></p> <p>Ihr seid miteinander verbunden.</p> <p>Diese Verbindung stärkt dein Baby und gibt ihm die Sicherheit, die es braucht um die Welt und sich selbst zu entdecken.</p> <p>Von dieser sicheren Basis aus kann es sich nach und nach immer weiter von dir entfernen mit dem Wissen, dass du da bist, wenn es dich braucht und es deine Nähe sucht.</p> <p><i>Spüre weiter deinen eigenen Herzschlag und den Herzschlag deines Kindes.</i></p> <p><u>Atemübung - Tiefe Bauchatmung</u></p> <p>Atme nun tief und ruhig in deinen Bauchraum hinein.</p> <p>Spüre dabei, wie sich deine Bauchdecke beim Einatmen auseinanderdehnt und beim Ausatmen wieder senkt.</p>

Entspannung Metta-Meditation kann verkürzt oder weggelassen werden, falls es schon sehr unruhig in der Gruppe ist

<https://yogastern.de/entspannter-im-familienalltag-mit-yoga-achtsamkeit-und-selbstfuersorge/>

Mama	Baby	Anleitung
Sitzen	vor Mama abgelegt oder Baby auf Arm	<p>Nimm für diese Meditation am besten einen aufrechten Sitz ein, z.B. den Schneidersitz oder Fersensitz.</p> <p>Du kannst auf dem Boden, auf einem Meditationskissen oder auf einem Stuhl sitzen.</p> <p>Schließe nun die Augen und verbinde dich mit deinem Atem.</p> <p>Lass dir nun den Text vorlesen:</p> <p><i>Lege erst deine linke, dann deine rechte Hand auf dein schönes Herz. Atme in deine Hände hinein. Versuche dir bildlich vorzustellen, wie du dein Herz öffnest für ein helles Licht. Lass das Licht in dein schönes Herz einströmen.</i></p> <p><i>Lächele dir innerlich zu und sage dir:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Möge ich glücklich sein – in Gedanken wiederholen</i> • <i>Möge ich mich sicher und geborgen fühlen – in Gedanken wiederholen</i> • <i>Möge ich gesund sein – in Gedanken wiederholen</i> • <i>(Möge ich frei von negativen Gefühlen sein)</i> • <i>Variante: Möge ich frei von Sorgen und Leid sein – in Gedanken wiederholen</i> <p><i>Wiederhole zuerst immer Satz für Satz, bevor du zur nächsten Affirmation weitergehst. Nimm dir Zeit.</i></p> <p><i>Anzahl der Wiederholung in Gedanken an Situation in der Gruppe anpassen</i></p>

Denke nun an dein Baby. Sprich innerlich:

- *Mögest du glücklich sein*
- *Mögest du dich sicher und geborgen fühlen*
- *Mögest du gesund sein*
- *(Mögest du frei von negativen Gefühlen sein)*
- *Variante: Mögest du frei von Sorgen und Leid sein*

Wiederhole zuerst immer Satz für Satz, bevor du zur nächsten Affirmation weitergehst. Nimm dir Zeit.

Anzahl der Wiederholung in Gedanken an Situation in der Gruppe anpassen

Nun denke an den oder die Menschen, mit dem/denen es gerade schwierig ist. Mit dem/denen die Kommunikation und der Umgang sich nicht stimmig anfühlen.

Sprich innerlich:

- *Mögest du glücklich sein*
- *Mögest du dich sicher und geborgen fühlen*
- *Mögest du gesund sein*
- *(Mögest du frei von negativen Gefühlen sein)*
- *Variante: Mögest du frei von Sorgen und Leid sein*

Wiederhole zuerst immer Satz für Satz, bevor du zur nächsten Affirmation weitergehst. Nimm dir Zeit.

Anzahl der Wiederholung in Gedanken an Situation in der Gruppe anpassen

Spüre noch einen Moment nach und bleibe für ein paar Atemzüge sitzen. Lege dann die Hände auf deine Knie und öffne die Augen. Willkommen zurück!

Verabschiedung M tönen

3 x m tönen

Verabschiedung: Lied „Alle Leut“

Mama	Baby	Anleitung
Stand	auf dem Arm	<p><u>Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus</u> <i>mit den Händen auf den Oberschenkeln klatschen</i></p> <p><u>Große Leut</u> <i>mit den Händen nach oben</i></p> <p><u>Kleine Leut</u> <i>mit den Händen nach unten zeigen</i></p> <p><u>Dicke Leut</u> <i>mit den Händen auseinander</i></p> <p><u>Dünne Leut</u> <i>mit den Händen zusammen</i></p> <p><u>Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus</u> <i>mit den Händen auf den Oberschenkeln klatschen</i></p> <p><u>Gehen in ihr Haus hinein</u> <i>mit den Händen ein Haus über dem Kopf formen</i></p> <p><u>lassen das Yoga sein</u> <i>das Haus wird zum Namaste vor dem Herzen</i></p> <p><u>Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus</u></p> <p>Gesprochen: Bis zum nächsten Mal. <i>winken</i></p>

Abbildungen Hüfte

https://www.gesundheitsinformation.de/grafiken/beckenknochen_dejpg_replacement_image.jpg

<https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-das-hueftgelenk.html>

<https://www.dribrahim.de/wp-content/uploads/ISG-2-e1643877078427.jpg>

<https://www.dribrahim.de/isg-und-kreuzbein/>

