

Vertrauen und Annehmen

Pränatal Stunde (75min)

Hilfsmittel nach Bedarf

Begrüßung (sitzend) 1-2min

- Kurze Abfrage der Lage/Stimmung,
- Hinweis, ganz verschiedene Situationen sind „normal“, jede fühlt anders.
- Eigene Geschichte: ließ mich in der Schwangerschaft von außen beeinflussen, trotz guter Intuition schnell Verunsicherung, ob ich alles „richtig“ mache/fühle.
- „Mythos“ der immer glücklich strahlenden Schwangeren, die sich jeden Tag über Schwangerschaft freut > Realität anders: Hadern mit „neuem“ Körper und Situation
- Yogastunde legt Fokus auf Anschauen und Annehmen, was gerade ist und Vertrauen in dich und die Zukunft.

Einstimmung (sitzend) 2-5min

- Fersensitz mit Kissen/Schneidersitz - Hände auf Herz & Bauch/entspannt ablegen
 - o Einchecken bei sich: Gedanklich durch den Körper gehen, beobachten was ist, nicht werten.
 - o Einchecken beim Baby: Spüre ich es? Ist es ruhig oder in Bewegung? Fühle ich eine Verbindung. Nur hinschauen nicht bewerten.
 - o Atem durch den gesamten Körper fließen lassen

Erwärmung (sitzend) 6-9min

- Schneidersitz ggf. unterstützt – Hände entspannt abgelegt
 - o Kopfdrehungen mit Atem (*Wie fühlt sich das an??-> Annehmen ohne bewerten*)
 - o Sufikreisen
 - o Vierfüßler
 - o Katze-Kuh (erst normal, dann intuitiv Bewegen und in Becken spüren)
 - o Tiger (*Was funktioniert heute für dich? Was nicht, Stellung angenehm anpassen, schau nicht nach links und rechts*)
 - o Armtwist mit Ablegen auf Schulter
 - o Herabschauender Hund
 - o Vorbeuge
 - o Stand

Hauptteil (stehend) 35-50min

- 2x Sonnengruß (Basis)
- 2x Sonnengruß mit Ausfallschritt
- Kriegerin 1
- Kriegerin 2 > Flow: Arme und Beine strecken bei Ein-, beugen bzw. auf Schulterhöhe bei Ausatmung
- Kriegerin 2 > Flow: mit nehmender Geste (vordere Hand zum Herz ziehen) in friedvolle Kriegerin (*es ist in Ordnung zu nehmen, z.B. Hilfe, frau muss nicht alles mit sich selbst ausmachen*)
- Dreieck
- Tadasana
- Stuhlposition (*länger halten; wenn es mal anstrengend wird, unterstütze dich mit Atem und schaue ob du die Anstrengung hinnehmen kannst ohne zu bewerten, wenn negative Gefühle aufkommen auch annehmen → gute Vorbereitung auf Geburt*)
- Vorbeuge (*loslassen was dir nicht dienlich ist*)
- Wiederholung Kriegerin 1 bis Tadasana mit anderer Seite
- Baum (*Wähle deine passende Variante und akzeptiere, wenn es heute mit der Balance nicht so klappt, bleib ganz bei dir, wie es sich für dich heute gut anfühlt*)
- Tänzerin als Partnerübung – (optional - *gemeinsam unterstützen/Hilfe annehmen*)
- Stellung des Kindes (ausruhen)
- Rückenlage
 - o Nadelöhr
 - o Scheibenwischer
 - o Schmetterling
 - o Krokodil
 - o Happy Baby
 - o Beine hoch in Rückenlage (ggf. mit Hilfsmitteln) > Venenpumpe
 - o Entspannungsposition

Entspannung (liegend oder sitzend) 8-15min

- Körperreise + Muskelentspannung
- Stille (Genieße die vollkommene Entspannung in Stille)
- Schlussaffirmation „Ich vertraue und nehme mich und meine Gefühle an“
- Über Seite ins Sitzen
- Sitzposition, Hände auf Herz & Bauch/entspannt ablegen
- Atem durch den gesamten Körper fließen lassen
- In dich und deinen Bauch hineinsspüren > Lächeln (lächele dir und deinem Baby zu, egal wie du dich gerade fühlst, alles darf sein)

Verabschiedung

- Bedanke dich bei dir selbst