

Yogastunde für Schwangere: Vertrauen & Sicherheit – ca. 75 min.

Begrüßung

- Kurzes Vorstellen
- Thema kurz darstellen

Einstimmung

- Beginn in einem beliebigen Sitz
- Kurz einrichten, Schultern kreisen lassen, Arme nach oben ausstrecken und dann über die Seiten nach unten, dann verwurzelt sitzen, Sitzfleisch rausziehen
- Affirmation „Ich lasse los und habe Vertrauen“ (Hände liegen auf dem Bauch)
 - o Wurzeln spüren, spüren, wie das Baby im Bauch liegt und sich die Verbindung bewusst machen, es ist alles gut, Verbindung von Herz zu Herz, du machst jetzt mit deinem Baby Yoga und es wird euch beiden gut tun, Verbindung zum Baby mit Händen auf dem Bauch noch kurz spüren

Erwärmung

- Sich zu beiden Seiten wiegen (Visualisieren: Sich in Sicherheit wiegen)
- Sufikreise
- Kopfkreisen in beide Richtungen
- Handgelenke in beide Richtungen kreisen, Hände öffnen und schließen, ausschütteln
- Vierfüßler: Katze/Kuh und anschließend Beckenkreisen (eine 8 malen), im Vierfüßler Schultern kreisen, Schulterbewegungen einbeziehen, Kopf lockern (jaja/neinnein)
- Anahata Asana, bewusste Herzöffnung, Affirmation wiederholen und alles Schwere an den Boden abgeben
- Kind, Sicherheit spüren

Hauptteil

- Herabschauender Hund, breiter Stand, Beine leicht gebeugt, Kopfbewegungen (jaja/neinnein), Hände erden
- Mit den Händen zu den Füßen laufen
- Krieger 1 mit gehobener Ferse
- Krieger 2
- Seitlicher Winkel, Option: Gestreckten Arm nicht strecken, sondern die Hand in der Hüfte absetzen
- Göttin
- Dann Göttin im Flow mit gestreckten Beinen und gestreckten Armen nach oben
- Dann ab Krieger 1 alles auf der anderen Seite wiederholen bis zur Göttin
- Gegrätschte Vorbeuge, Option: Halbe Vorbeuge mit geradem Rücken, Hände in die Hüften
- Dann Aufrichten
- Malasana
- Vierfüßler, atmen
- Tiger, Option: Hinterer Fuß kann mit den Zehenspitzen auf dem Boden bleiben
- Kind, nochmal alles loslassen
- Dann über den Vierfüßler in den tiefen Ausfallschritt, Option: Fuß weiter nach außen stellen, ggf. Block als Hilfsmittel zum Abstützen

- Von hier aus den Arm zur Seite heben (der, der neben dem aufgestellten Bein platziert ist)
- Auf der anderen Seite wiederholen
- Vierfüßler
- Fersensitz, Erdung der Zehen, Hände auf den Bauch legen, ggf. Gesäß mit Kissen, Klotz oder Decke unterfüttern, wer mehr will ggf. Zehenstand
- Über die Seite ins Liegen kommen
- Halbes Happy Baby
- Liegende Drehung: Krokodil mit Kaktusarmen oder ausgestreckten Armen als Option
- Liegender Schmetterling ggf. mit Bolster oder gerollter Decke, hier Affirmation wiederholen
- Dann auf den Rücken oder auf eine Seite kommen

Entspannung

- 3-6 Atmung, dann auf 4-8 ausweiten (Hinweis: Kann zuhause bei Einschlafproblemen geübt werden)
- Körperreise (S.63 im Skript), dann die Affirmation noch einmal wiederholen
- Noch einen Moment in der Stille verweilen
- Dann in einen Sitz kommen
- Hände auf den Bauch legen, Verbindung zum Baby spüren
- „Du bist sicher und kannst auf das vertrauen, was kommt.“ – zum Schluss aufbauend auf die Affirmation mitgeben