

## Achtsamkeit und Selbstfürsorge

(erste Stunde von 8 Wochenkurs, je 75 Minuten)

**1. Begrüßung und Vorstellung (15-20 Min.)**

- Name, erstes Kind oder sind schon andere Kinder da, wann war die Geburt, wie fühlst Du Dich gerade: wie ein Stein oder wie eine Feder?

**2. Aufbau der Stunde: (2 Min.)**

wie läuft die Stunde ab, Vorstellung des Themas

**3. Einstimmung: (2-4 Min.)**

- Fersensitz/Schneidersitz
- Brahmari-Atmung
- Beckenboden wahrnehmen

**4. Erwärmung: (12-15 Min.)**

- Sufikreise
- Kamelritt
- Kopfnicken/-kreisen
- Finger ineinander (Räuberleiter) und nach oben strecken
- Vierfüßlerstand: Kuh-Katze, auf den Atem achten, bei Katze Beckenboden anspannen und reinspüren
- Tiger, erst statisch, dann dynamisch
- Herabschauender Hund, mit Händen zurück zu den Füßen laufen

**5. Sonnengröße 3 Mal (7-9 Min.)**

- erst langsam, mehrere Atemzüge halten,
- Nachspüren: Hand aufs Herz, Hand auf den Bauch
- Schwingen

**6. Asanas im Stand: (12 Min.)**

- Tänzerin an der Wand abgestützt („ich nehme Hilfe an“)
- Mit der Blackroll-Kugel die Füße und Hände massieren
- Sonnengruß bis Herabschauender Hund, ein Bein vor, tiefer Ausfallschritt rechts, Hüftöffnung, über Vierfüßlerstand Seitenwechsel: tiefer Ausfallschritt links

**7. Rückenlage:**

- Nachspüren (8- 10 Min.)
- Füße aufstellen, rechtes Fußgelenk auf linken Oberschenkel, linke Hand gegen Oberschenkel drücken
- Nadelöhr
- auflösen: Knie zur Brust und kreisen, andere Seite wiederholen
- Happy Baby-Pose

**8. Individuelle Bewegung, um in Ruhe anzukommen**

**9. Shavasana mit Musik (ruhige Klaviermusik) (7-8 Min.)**