

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.)