

Postnatal Yogastunde: Balance zwischen Energie und Entspannung / 60 Minuten (3. Stunde)

Ankommen (10min)

- auf der Matte Platz nehmen
- ein Tee
- Spür jetzt einmal in dich hinein, spüre wie es dir geht, wie sich dein Körper anfühlt dann kurz mit 3 Worten den IST Zustand mitteilen.
- Erinnerung der Beckenboden Übungen : Erste Schicht = Vagina und After, Zweiter Schicht = Beckenbodenschicht wie ein dreieckiges Trampolin , Dritte Schicht = innere Schicht stell dir ein Gummiband zwischen Sitzbeinhöckern und nach vorne zum Schambein vor
- Mantra: Egal wie ich mich im Moment fühle, ich bin auf dem Weg zu mehr Energie und Entspannung

Aufwärmen (15 min)

- Schneidersitz oder Fersensitz
- Kamelritt = Katze/ Kuh im Sitzen: Einatmung: Brustbein vor, Ausatmung: Oberen Rücken runden
- Nackendehnung im Sitzen
- Schulter kreisen
- Arme nach oben und das Handgelenk greifen, mit dem Einatmen die Wirbelsäule ganz aufrichten, mit der Ausatmung senken
- über die Seiten dehnen nach rechts und links - Halbmond
- Sufikreise: BB vorne loslassen, nach hinten BB aktivieren

Hauptteil (20 min)

- Sitzende Vorbeuge - Paschimottanasana
- Einbeinig sitzende Vorbeuge - Janu Shirsasana
- Drehsitz - Adrha Matsyendrasana
- Katze-Kuh dynamisch : EA und BB entspannen in Kuh, AA und BB aktiv in Katze
- Einfacher Sonnengruß (Erklären und ca. 3 Runden üben)
- Tiger – beide Seiten
- Kind – Nachspüren lassen, Erholung
- Seitliches Kind - Balasana
- Katze-Kuh dynamisch
- Rückenlage - Happy Baby - Massage des unteren Rückens
- Schulterbrücke
- Nadelöhr
- Liegende Drehung/Krokodil (Beine rechts, Kaktusarme, nach links schauen, dann Seiten Wechsel)

Entspannung (13min)

- Shavasana
- Mantra/Musik (Snatam Kaur – Ong Namó)
- Loslassen und Entspannen, sich auf der Matte spüren

Verabschiedung (2min)

Namasté