

Stundenkonzept Mama – Baby – Yoga (75 Minuten)

„Bei mir bleiben“

Ankommen & Begrüßung (ca. 2-5 Minuten)

- Begrüßungslied
- Wie geht es dir?

Einstimmung (ca. 5 Minuten)

- Stundenthema vorstellen
- Augen schließen, ankommen im Raum und bei Dir, Gedanken zulassen und wie Wolken weiterschieben
- Musik lauschen
- Atem anleiten

Erwärmung (ca. 10 Minuten)

- Beckenbodenaktivierung
 - o Alle 3 Schichten nacheinander bewusst machen
 - o Beckenboden hält uns (bleibe bei mir)
- Mobilisation von oben nach unten
 - o Kopf drehen li/re und oben/unten
 - o Schultern kreisen vor/zurück und heben/senken
 - o Brustkorb vor/zurück und li/re
 - o Flanken dehnen
- Vierfüßlerstand
 - o Katze-Kuh
 - o Beckenkreisen
 - o Frei durchbewegen
- Kind

Hauptteil (30 Minuten)

- Tiger (erst nur Arme, dann nur Beine, Arm/Bein)
- Kind
- Krieger I halten (je nach Level evtl. mit hoch und runter)
 - o Mit Baby: ans Herz legen oder auf den vorderen Oberschenkel legen
 - o Ohne Baby: Flatterbänder in die Hände und Arme mit hoch und runter nehmen
 - o Hinweis auf Beckenboden anspannen

- Lied für Baby (Karussell)
- Wange an Wange spüren, danach Kinder ablegen
- Beckenbodenübung in Rückenlage
 - 3-4x nacheinander alle 3 Schichten anspannen (wahrnehmen, dass das Becken kippt)
 - 3-4x wie vorher und in Schulterbrücke nach oben rollen
 - Mit Baby: auf dem Schoß sitzend oder auf dem Bauch liegend
 - Ohne Baby: Baby seitlich im Arm halten oder Hand geben
- Happy Baby
- Lied für Baby (Schaukeln auf dem Meer)

Entspannung (ca. 10 Minuten)

- Aufrechter Sitz, gemeinsame Verbindung spüren, dann Aufmerksamkeit zu sich lenken und in sich hinein spüren
 - Mit Baby: Herz an Herz, danach Baby ablegen
 - Ohne Baby: Baby liegt vor einem, eine Hand auf das Baby, die andere auf das eigene Herz, Verbindung langsam lösen
- Bodyscan oder Pranayama mit in sich hineinspüren (je nach Situation und Zeit)
- Mantra „Ich spüre mich“

Abschluss (ca. 2 Minuten)

- Abschiedslied „Alle Leut“