

Dankbarkeit

(60 Min zzgl. Je 15 Min Ankommen/Abreisefertig machen)

Hilfsmittelliste:

Tuch/Buntes Band (irgendwas das fliegt)

1) Begrüßung (1-2Min)

Matte bitte quer zur front ausrichten.

Begrüßungslied (z.B.: „Hallo Hallo , schön das Du da bist..., Hallo „Name“, schön das DU da bist, Hallo“)

2) Einstimmung (1-3)

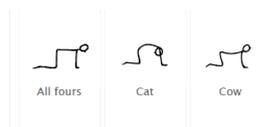
Impuls: Überlegt doch mal, was in der letzten Woche gut geklappt hat, wofür ihr in der letzten Woche dankbar gewesen seid. Sage Dir als Sankalpa dreimal hintereinander mit tiefem Ein- und Ausatmen „Ich bin dankbar für ...“.

3) Erwärmung (5-7)

- ✚ Schneidersitz/Fersensitz: Schulterkreisen mit Ein-/Ausatmung
- ✚ Schulter hochziehen (einatmend) + fallen lassen (ausatmend)



- ✚ Übergang in den Vierfüßlerstand: Katze-Kuh



- ✚ Vierfüßlerstand mit Armkreisen

Jeweils einen Arm am Ohr vorbei nach Vorne strecken, nach Oben Richtung Decke Kreisen, Schulter mit öffnen, über hinten am Boden vorbei nach vorne, 6-8x Wiederholen
Seitenwechseln

- ✚ ‚Schräge Kindshaltung‘ (Flankendehnung)

Aus dem Vierfüßler-Stand, beide Hände unter beiden Schultern aufgestellt, dann die rechte Hand vor die linke setzen, Hände fest am Boden ‚festkleben‘ und mit dem Popo auf die Fersen absinken lassen, ohne seitlich auszuweichen.

5 Atemzüge halten, dann Seitenwechsel über den Vierfüßler-Stand

4) Hauptteil (30-45 Min)

- ✚ Aus dem Vierfüßlerstand in die Sonnengrußvariante mit Vierfüßlerstand (statt Brett und Kobra), einstieg über den herabschauenden Hund. (2 oder 4 Mal je nach Kraft)
- ✚ Tipp: „gib deinem Kind im Vierfüßlerstand gerne ein Küsschen“ (evtl. bei sportlichen Mamas auch aus dem Herabschauenden Hund)
- ✚ Sonnengruß im Berg enden (4-5Atemzüge nachspüren)

- ✚ Übergang in den Baum, wer mag nimmt sein Baby (zum Kuscheln) in den Arm. 5 Atemzüge halten, dann →Seitenwechsel.

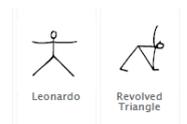


- ✚ Beide Füße am Boden abstellen und nachspüren.

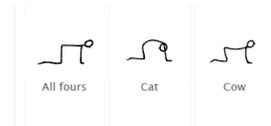
- ✚ Beine weiter öffnen zur Grätsche.



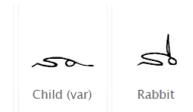
- ✚ Tiefe Vorbeuge, Oberkörper und Kopf Hängenlassen, Hände sanft aus das Baby ablegen. Halbe Vorbeuge, Rücken lang und gestreckt, Hände, wenn möglich, links und rechts vom Baby aufstützen → für die nächste Übung das (nicht-schlafende) Baby aufheben
- ✚ Wendung nach rechts, Baby auf den Arm nehmen, Krieger 1, das Baby „König-der-Löwen“ nach oben heben, auf das vordere, gebeugte Bein setzten, 3-5x wiederholen. Über die Grätsche zur anderen Seite wechseln
- ✚ Zur Mitte kommen, gegrätschter Stand, (gg.f das Baby über eine tiefe Hocke am Boden ablegen). Aus dem Geraden Stand eine Halbe Vorbeuge → Windmühle, jeweils einatmend einen Arm zur Seite nach oben öffnen, ausatmend zu Mitte schließen, andere Seite, (jede Seite 3x-4x Wiederholen, optional mit Tusch in der Hand, damit das Baby was zum Gucken hat)
- ✚ Aufrichten zum Stand, Übergang ins Dreieck → rechten Fuß mit Fußspitze nach rechts drehen, den rechten Arm nach rechts lang ziehen, tief gehen mit der Hand am Schienbein oder am Fußgelenk ankommen, 5 Atemzüge tief halten, Seitenwechsel über die Mitte.
- ✚ Beine etwas schließen, Popo tief Bringen, Rücken lang lassen → Tiefe Hocke. In der Position der tiefen Hocke den Beckenboden spüren + aktivieren Als ‚Spürhilfe‘ Tönen (iii-oooh (äußerste BB-Schicht) – fffftttt-aaaahh (mittlere BB Schicht) – pick - paahh /zick – zack (innere BB-Schicht)) – Spürt ihr, wie sich etwas in euch verändert bei den unterschiedlichen Tönen? Könnt ihr euren Beckenboden wahrnehmen? Abwechselnd die Sitzbeinhöcker bzw. Steiß – und Schambein zusammen ziehen und den unteren Rücken beobachten.



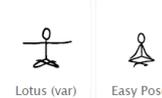
✚ Übergang in den Vierfüßler → Katze-Kuh



✚ Kindshaltung, Variante: Knie etwas weiter öffnen, das der Busen zwischen den Beinen Platz hat. Arme lang nach vorne strecken, Hände fassen, dann die Ellenbogen aufstützen und die Hände über dem Kopf bringen, wie „zum Dank“ zusammengelegt → Herzöffnung/Brustkorbdehnung



✚ Schneidersitz, das Baby vor sich gelegt, ein Tuch/Band in eine Hand. den Arm mit dem Tuch nach hinten-oben Strecken, leicht zur Seite aufdrehen, wieder zur Mitte zurück, Tuch in die andere Hand, wdh.



✚ (optional, wenn noch Zeit ist, sonst direkt zur Schnecke) Lied „Aram-Sam-Sam“ : Arm und Bein/Fuß diagonal zusammen bringen; Gulli-gulli: mit den Beinchen Fahrrad fahren; Arabi: Kreise mit den Armen des Baby, je nach Lust und Laune der Babys einmal wiederholen



✚ Lied „Kleine Schnecke“ → Baby Massage, langsam wieder runter kommen

5) Entspannung (3-5 Min)

✚ Mama darf sich seitlich neben ihr Baby legen, mit dem Baby kuscheln oder einfach nur beobachten, was gerade guttut.

✚ Atemübung: doppelt so lange Ausatmen wie einatmen (4/8, 3/6)
Hand auf den Bauch des Babys legen, spüren, wie es mit atmen.
Alternativ kann frau sich das Baby auch auf den Bauch legen und spüren, wie es bei jeder Einatmung ein wenig angehoben wird.

6) Verabschiedung (1-3 Min)

Lied:

*Danke für diesen guten Morgen,
Danke für jeden neuen Tag.
Danke, dass ich all meine Sorgen hier vergessen darf.
Danke für alle guten Freunde,
Danke für eine schöne Zeit,
Danke für diese Yoga-Stunde, bis zum nächsten Mal.-*

Bildquelle: clickflows.com

Dankbar						
 Easy Pose	IN/EX Inhale, Exhale	 All fours	 Cat	 Cow	 Repeat	 All fours
 Cat (var)	R/L R+L	 Child (var)	R/L R+L	 Dolphin	 Sun Salute	4 x 4x
 Equal stand prayer pose	 Tree	R/L R+L	 Equal stand (var)	 Leonardo	 Wide stance forward bend	 Wide stance forward bend (v2)
R/L R+L	4 x 4x	 Warrior I (var)	 Warrior I (var)	4 x 4x	R/L R+L	 Leonardo
 Revolved Triangle	IN/EX Inhale, Exhale	5 x 5x	R/L R+L	 Leonardo	 Squatting position	 Squatting position (var)
 Wave	 All fours	 Child (var)	 Rabbit	 Lotus (var)	 Easy Pose	 Supine