

Stundenkonzept (Bei Kindern, die sich bereits drehen können evtl. Baby-Yoga-Übungen anpassen)

Begrüßung

Befindlichkeits und Dankbarkeits-Runde ankündigen

Meditation

Leg deine Hand auf deine Brust und spür deinen Atem

Ich bin dankbar für mich

Ich bin dankbar für mein Kind

Ich bin dankbar, dass ich heute hier sein kann

Befindlichkeits und Dankbarkeits-Runde

Wie geht es dir heute und wofür warst du letzte Woche dankbar?

Baby-Yoga

1. Begrüßungslied: „Die Maus hat rote Strümpfe an“
2. Entweder: „Hand aufs Herz“ oder „Herz auf Herz“
3. Der Schmetterling (Füße zusammen und sanft Richtung Bauch drücken)
4. Diagonale (linke Hand zu rechtem Fuß,...)
5. „Das ist gerade, das ist schief“

Baby-Massage

1. Beine & Füße
 - **Berührungsentspannung:** Öl auf dem ersten Bein verteilen, rundum mit der flachen Hand abklopfen, einmal die Hand wechseln
 - **Indisches Melken:** Ausstreichen vom Ober - zum Unterschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie ausleitend)
 - **Drücken & Drehen:** 3x die "nette Brennnessel" - schön mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor- und zurück gehen, Kniegelenk freihalten
 - **Ausstreichen der Fußsohle:** von der Ferse zu den Zehen - auf das Öffnen des Greifreflexes achten! Mit jedem Daumen im Wechsel 3x o Dazu das Bein vom Baby umgreifen und mit dem Daumen von der Ferse Richtung Zehen ausstreichen, kurz den Daumen von der Fußsohle nehmen, damit sich der Greifreflex lösen kann und mit dem anderen Daumen wiederholen

- **Zehen abrollen:** vom großen Onkel zum kleinen Zeh - 3x Beim 3.Durchlauf Zehenspiel dazu nehmen
- Zehenspiel:**
 - "Das ist der große, dicke Zeh!"
 - "Das ist der Zweite, der steht ihm zur Seite!"
 - "Das ist der Dritte, der steht in der Mitte!"
 - "Und wer ist dieser hier? Das ist die Nummer Vier!"
 - "Und das ist der Kleine, der ist nicht gern alleine"
- **Spaziergang auf der Fußsohle:** leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen
- **Ausstreichen der Fußsohle:** von den Zehen zur Ferse - 3x
- **Fußrücken von den Zehen zum Gelenk austreichen:** mit jedem Daumen 3x
- **Kleine Kreise um den Knöchel:** innen und außen gleichzeitig malen
- **Schwedisches Melken:** Ausstreichen vom Unter- zum Oberschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie zuleitend)
- **Rollen des Beines** (Speck wackeln lassen) - zunächst den Unter - dann den Oberschenkel zwischen beiden Händen durchrollen,
- **Kleinfingerkante** zum Abschluss in die Leiste legen, Oberschenkel in die Handfläche und Bauchdecke drücken - etwas halten

Bauch

(immer im Uhrzeigersinn massieren - Öl im Uhrzeigersinn auf dem Bauch verteilen!)

- **Spaziergang auf dem Bauch:** leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen
- **Daumen parallel auf dem Bauchnabel auflegen:** (Cave: Nabelbruch!) und mit sanftem Druck von der Mitte zur Seite auseinander streichen (Druckintensität beachten - Mimik-Kontrolle!)
- **Sonnenmond:** linke Hand = Sonnenhand - geht immer kreisrund im Uhrzeigersinn über den Bauch, rechte Hand = Halbmond - Halbkreis vom Rippenbogen in die Leiste auf der Magenseite
- **"Ich liebe Dich!"**
- **Wasserrad:** Daumenkante liegt parallel unter dem Rippenbogen auf - von der Daumen- bis zur Kleinfingerkante im Wechsel über den Bauch schaufeln
- **Kuscheln**

Abschluss (3x Summen)