

Stundenkonzept Dankbarkeit

Einheit 4 (bei Kurs der 8 oder 10 Wochen dauert)

→ Übungen mehrmals wiederholen, langsamer ausführen, viel Raum für bewusstes Nachspüren

Begrüßung/Einstimmung:

Erklärung der Wirkungsebenen, Übungen, Thema erklären, Fragerunde – „Für was bist du heute dankbar?“

Begrüßungsritual-Lied „Hallihallo, wie schön, dass du da bist“

Optional Atemübung (schlafende Babys) oder „Herz-an-Herz“ (wache Babys)

Erwärmung:

Rückenlage → Ganzkörperstreckung (Baby liegt neben einem) → Krokodil

Katze-Kuh im Vierfüßler → Haltung des Kindes, seitliche Armstreckung mit aufgestellten Fingern (Kind liegt vor einem auf einem Kissen) → Fersensitz (Kind liegt am Kissen) → Nackendehnung

Hauptteil:

Sonnengruß (3x) → einfache Variante (Baby liegt vor einem)

Baum → Variante mit oder Kind am Arm

Blitz bzw. Stuhl → mit seitlicher Drehung (mit oder ohne Baby am Arm)

Übergang Vorbeuge+Aushängen → von dort aus in Bauchlage Sphynx → Kopf sanft auf dem Kind ausruhen

Katze-Kuh im Sitzen als Herzöffnung → Vierfüßler Armkreißen, Weite schaffen → Arm unten durch Nadelöhr

- ➔ In Rückenlage finden → Schulterbrücke (gemeinsam mit Baby) synchron mit der Atmung
- ➔ Schaukellied mit Kind auf Knie

Entspannung:

Ins Sitzen kommen → Schmetterlingssitz, gut ausrichten, BB-Spannung erinnern (Kind liegt vor einem)

Wechselatmung anleiten → Augen bleiben geschlossen

In Seitenlage kommen → in Kontakt mit dem Baby gehen → Stillen/Kuscheln

Verabschiedung:

„Mmmm“- gemeinsames Summen → Kind am Arm oder vor einem auf dem Kissen