

# „Die Kraft der Dankbarkeit: Öffne Dein Herz für Dich und Dein Baby“

1. Stunde des Kurses 75 Minuten

## Begrüßung & Themenvorstellung

### Vorstellungsrunde

Name, Name des Babys & Alter

Jeder Teilnehmer teilt eine Sache, für die er heute besonders Dankbar ist. Auch wenn der Tag nicht so läuft wie vorgestellt, finde eine kleine Sache, für die du heute Dankbar bist.

Hinsetzen - Augen schließen - Baby auf den Arm nehmen und Herz an Herz

Optional: wenn Baby vor der Mama am Boden schläft: Hände aneinander reiben - auf den Herzraum legen

### Erwärmung:

- Schneidersitz
- Suffi Kreise
- Kamelritt
- Kaktus Arme zur Seite
- Seitneigung
- Beckenbodenübung - auf Yogaklotz/gerollte Decke sitzend einbauen - Explizite Erklärung des Beckenbodens der Schichten 1, 2 und 3
  
- Vierfüßlerstand (Baby auf dem Boden vor Mama)
- Katze / Kuh
- Mit Arme nach vorne krabbeln - Gestrecktes Kind
- Kreise über die Handgelenke, Finger mal nach innen & außen drehen und kreisen
  
- Fersensitz (Baby auf dem Boden vor Mama)
- Hände hinter unteren Rücken verschränken, Herz öffnen

### Hauptteil:

- über Vierfüßler in den hinabschauenden Hund - auf der Stelle laufen (Baby liegt auf dem Boden vor Mama)
- Mit den Füßen nach vorne an den Anfang deiner Matte laufen - in den Stand kommen (aktiviere nochmal deinen Beckenboden - spüre nach)
- 3x Sonnengruß A - langsam (in der Vorbeuge mit Kind quatsch machen, beim Arme strecken Äpfel pflücken)
- Tatasana - Tuch in die Hände nehmen, Schulter öffnen in dem man Arme von vorne nach hinten hebt
  
- über die tiefe Hocke in einem bequemen Sitz über das Kind kommen
  
- Golddusche für das Kind: Hände aneinander reiben und dann die warmen Hände erst an die Schulter, Arme, Bauch, Beine & Füße legen
- Babyfußmassage siehe Anleitung im Anhang \*

## Schlussteil:

### **Rückenlage:**

- Baby liegt auf dem Bauch oder neben der Mama
- Füße aufstellen, Block zwischen die Beine klemmen & zwischen Hohlkreuz und druck auf den Boden wechseln
- „In der Luft marschieren“ Oberkörper leicht vom Boden anheben
- Nadelöhr (Baby liegt neben der Mama)
- Zu einem Päckchen machen, Knie ran ziehen und über den unteren Rücken kreisen
- Krokodil (optional Baby auf die Brust legen und evtl. etwas weniger in die Drehung gehen)

### **Shavasana - Kleine Abschlussmeditation**

- Wenn vorhanden, längs auf ein großes Polster legen - bequem machen
- Baby kann bei Mama auf dem Bauch legen oder wenn man die Beine im Schmetterling hat, gerne das Baby auch in die Beine legen - so wie es gerade für Dich und Dein Baby passt
- finde die Dankbarkeit in dir
- Wofür bist du Dankbar? Sei dankbar, dass du dir die Zeit für deine Yogapraxis genommen hast, zusammen mit deinem Baby.
- Übertrag es auf dein Baby, Übertrage es auf Dich

## Anhang:

# Mama Baby Yoga - Fußmassage für dein Baby

Eine Fußreflexzonenmassage für dein Baby kann entspannend und freudig sein. Beginnt in einer bequemen Position, zum Beispiel, wenn dein Baby satt ist und auf deinen Beinen liegt. Massiert die Füßchen so oft, wie es passt, mit einer Dauer von ein bis zehn Minuten, je nach Babys Laune. Du wirst intuitiv spüren, ob dein Baby die Massage genießt oder ob es besser ist, sie zu einem späteren Zeitpunkt zu wiederholen.

1. Beginne, indem du tief und ruhig atmest, deine Aufmerksamkeit auf deine eigene Ruhe lenkst, die Schultern entspannst und liebevoll mit deinem Baby plauderst.
2. Halte behutsam die kleinen Fersen in deinen Händen und verweile einen Moment hier, um deinem Kind Vertrauen zu schenken. Vertraue dabei auch auf deine eigene Fürsorglichkeit.
3. Massiere sanft die Zehen, übe leichten Druck auf die Zehenballen aus und bewege sie zart im Gelenk. Dies kann besonders hilfreich bei Zahnungsbeschwerden und Erkältungen sein.
4. Lege deine Daumen in die Mitte der Füße und mache sanfte, langsame Kreisbewegungen. Dieses Kreisen auf dem Solarplexus hat eine beruhigende und erdende Wirkung.
5. Streiche sanft mit deinen Daumen vom Punkt unter dem Großzeh in Richtung Ferse. Dies trägt zur Beruhigung des Nervensystems bei.
6. Führe langsame kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn mit deinen Daumen im unteren Bereich des Fußes aus, um den Verdauungsapparat zu unterstützen, insbesondere bei Blähungen.
7. Wenn du noch nicht beide Füße gleichzeitig massiert hast, wechsele nun zum anderen Fuß.
8. Zum Abschluss halte wieder beide Fersen behutsam in deinen Händen.



Fingerspiel/ Zehenspiel  
„Fünf Igel“  
von  
Franziska Binen

Fünf Igel sind grad' aufgewacht, die Sonne sinkt, es naht die Nacht.  
Alle Finger/Zehen wackeln

Der Erste macht sich schon bereit und schüttelt aus sein  
Stachelkleid.  
Daumen/großen Zeh wackeln

Der Zweite trippelt durch das Gras und grunzt dabei vor lauter  
Spaß.  
Zeigefinger/ zweiten Zeh wackeln

Der Dritte knackt ein Schneckenhaus und freut sich auf den  
leck'ren Schmaus.  
Mittelfinger/ Mittleren Zeh wackeln

Der Vierte baut sich ein Versteck aus Blättern dort im Garteneck.  
Ringfinger /Vierten Zeh wackeln

Der Fünfte trifft den Nachbarhund und rollt sich ein, ganz  
kugelrund.  
Kleiner Finger/ kleinen Zeh wackeln

Fünf igel kehren nun zurück und schnarchen bald schon voller  
Glück.  
Alle Finger/ Zehen umschließen

