

## **Du & ich**

### **1) Begrüßung/Einstimmung**

- kurze Erläuterung des Schwerpunkts der Stunde „Stärkung der Verbindung zwischen Mama und Baby“
- Begrüßungslied „Guten Morgen, guten Morgen, wir winken uns zu. Guten Morgen, guten Morgen, erst ich und dann du.“
- tiefe Bauchatmung zur Einstimmung mit Baby auf dem Arm (Schneidersitz oder Fersensitz, mit Unterstützung Polster, Decke etc., je nach Situation der Mama nach der Geburt)

### **2) Erwärmung/Mobilisierung** (Baby liegt vor der Mama am Anfang der Matte)

- im Schneidersitz oder Fersensitz im Atemfluss li./re. abwechselnd über die Schulter blicken
- Side Stretch li/re, jew. 3 Wdh.
- Sufikreise (entweder im Schneidersitz oder leichtem Spreizsit mit/ohne Bolster/Sitzkissen/Decke zur leichten Erhöhung unter den Sitzbeinhöckern)
- Vierfüßlerstand
- Katze-Kuh-Kind Flow, 3 x
- Tiger Varianten: mit/ohne Arm, dynamisch/statisch, Ellenbogen zu Knie oder „wackeln“
- Balasana - Kind mit ausgestreckten Armen
- Vierfüßlerstand
- Adho Mukha Svanasana, herabschauender Hund
- Uttanasa - Vorbeuge und Aushängen
- Ardho Uttanasana - halbe Vorbeuge
- Uttanasana
- Tadasana - Berghaltung

### **3) Hauptteil**

- Klassischer Sonnengruß 3x, in einfacher Ausführung, bzw. Varianten anbieten, je nach Fähigkeiten der Mama, Baby liegt vor der Mama, ggf. mit Tuch, um das Baby zu animieren
- Tadasana
- Uttanasana
- mit re. Fuß zurücktreten in Krieger 1 aufrichten, 3 Atemzüge halten
- mit der Ausatmung in Krieger 2 wechseln, 3 Atemzüge halten
- Trikonasana - Dreieck und Friedvoller Krieger, 3 x im Wechsel
- Krieger 1
- mit re. Fuß wieder nach vorn treten
- Vorbeuge

- mit li. Fuß zurücktreten in Krieger 1 aufrichten, 3 Atemzüge halten
- mit der Ausatmung in Krieger 2 wechseln, 3 Atemzüge halten
- Parshvakonasana - Winkel 3 x
- Krieger 1
- mit li. Fuß wieder nach vorn treten
- Vorbeuge
- Tadasana
- Baum mit Baby auf dem Arm (wenn zeitlich machbar)
- Übergang Vorbeuge/Aushängen und zum Sitzen kommen
- Krabbelkäfer mit Baby singen
- Beckenbodenspürübungen mit Tönen
- Dandasana - Stocksitz
- Stocksitz in Bewegung, jew. 2x vor und zurück, ggf. mit Baby auf dem Schoß
- mit Baby in Rückenlage kommen, Schaukellied mit Kind auf den Knien

#### **4) Entspannung**

- "Scheibenwischer" in Rückenlage
- Krokodil li./re.
- Shavasana in Seitlage mit Baby kuschelnd im Arm (ggf. stillend), kleine Traumreise rot-goldener Faden zw. Mamas und Babies Herz
- wieder zum Sitzen kommen mit Baby „Wange an Wange“
- Abschlusslied „Alle Leut’, alle Leut’ gehen nach Haus...“