

Du und ich – MitGefühl

Dauer: 60 Minuten

Hilfsmittel: Flatterbänder oder Tücher, Blöcke oder Kissen für erhöhten Sitz, Decke für Savasana

Begrüßung und Ankommen (ca. 1-2 Minuten)

- Wie geht es dir?

Einstimmung (ca. 5 Minuten)

- Wöchentliches Begrüßungslied
- Sancalpa > Baby ans Herz, Augen schließen, ins Herz fühlen: Reflektionsfragen > Was empfindest du in diesem Moment für dein Baby? Was empfindest du in diesem Moment für Dich als Mutter?
- Pranayama: Nimm gemeinsam mit deinem Baby ein paar tiefe und bewusste Atemzüge

Erwärmung (Baby vor dir ablegen) (ca. 10 Minuten)

- Im Sitzen: Sufi-Kreise
- Vierfüßlerstand:
 - Tiger > Streckung: DU > Zusammenführung unter dem Körper: ICH
 - Katze-Kuh
 - Dynamisch im Wechsel: aus dem Vierfüßlerstand nach hinten schieben ins gestreckte Kind, dann nach vorne über die Handgelenke hinausschieben (Gewicht nach vorne verlagern) > Beckenboden/unterer Bauch aktiv
 - Fersensitz: Handgelenke kreisen
 - Baby kurz hochnehmen und Herz an Herz nachspüren

Hauptteil (ca. 30 Minuten)

- Baby vor der Matte ablegen > im Stand ausrichten > einfacher Sonnengruß (2–3-mal, Schwierigkeitsstufe je nach Fortschritt im Kurs)
- Hände hinter dem Rücken zusammenführen, Finger ineinander verschränken, Arme vom Körper nach hinten wegziehen, Brustkorb öffnen, in den Brustkorb atmen
- Tiefe Vorbeuge über dem Baby, Kontakt aufnehmen
- Im Stand ausrichten (Bergposition)
- Krieger I Variation mit Twist/Drehung zur Seite mit oder ohne Baby:
 - Mit Baby: mit rechts Ausfallschritt nach hinten, Baby auf dem vorderen Oberschenkel absetzen, mit einer Hand festhalten, linke Hand auf das Herz legen, dann sanft nach links rotieren, Arm nach hinten führen
 - Ohne Baby: Flatterbänder oder Tuch als Hilfsmittel in die Hand nehmen, mit rechts Ausfallschritt nach hinten, beide Hände auf das Herz legen, dann sanft nach links rotieren, Arme nach vorne und hinten führen, zur Seite öffnen/twisten
 - Im Stand zurück ausrichten, dann andere Seite wiederholen
- Tiefe Vorbeuge über dem Baby, Kontakt aufnehmen
- Baum mit oder ohne Baby:
 - Mit Baby: Baby vor den Körper oder an die Seite nehmen, Variation des Fußes am Knöchel/Unterschenkel/Oberschenkel, evtl. einen Arm nach oben und leicht öffnen (V-Haltung), tief ins Herz atmen
 - Ohne Baby: beide Arme nach oben (V-Haltung)

- Tiefe Vorbeuge
- Baby vor sich ablegen > Vierfüßlerstand
- Seitstütz rechts/links mit abgesetztem Knie oder hoher Hüfte und gestrecktem Bein
- Bauchlage
- Bauchlage, Hände neben dem Brustkorb aufstellen, aus der Kraft des unteren Rückens sanft den Oberkörper anheben und wieder absenken (Kobra dynamisch mehrmals wiederholen), Kontakt zum Baby aufnehmen
- Dann Unterarme aufsetzen und in die Sphinx, Kontakt zum Baby aufnehmen
- Stellung des Kindes, Atem spüren, Körper spüren

Entspannung (ca. 10 Minuten)

- Aufrechter Sitz, Baby vor sich abgelegt > Übung: Hände aufs Herz > Energie/Gefühl der Liebe über die Hände auf das Baby übertragen
- Schmetterlingssitz für Mama, nimmt das Baby währenddessen vor sich ans Herz
- Dann wird das Baby vor sich abgelegt > Schmetterlingsstellung der Beine für das Baby
- Aus dem Schneidersitz in den Twist, mit oder ohne Baby:
 - Mit Baby: Baby auf dem Schoß absetzen, dann rechte Hand ans linke Knie (Arm wird vor das Baby geführt, damit dieses stabilisiert ist), linke Hand hinter dem Körper absetzen, rechts und links üben
 - Ohne Baby: Arme über die Seite nach oben nehmen, dann Twist zur Seite, rechte Hand ans linke Knie, linke Hand hinter dem Körper absetzen, rechts und links üben
- Über die Seite in die Rücken- oder Seitlage neben das Baby, Mini-Savasana bzw. Kuschnel, unterstützt durch Koshis oder Klangelemente

Abschluss der Yoga-Stunde (2-3 Minuten)

- Gemeinsames MMM oder OM tönen
- Wöchentliches Abschiedslied