

Stundenkonzept: **Erdung** – Fuß fassen in einer neuen Zeit

Begrüßung und Einführung

-Lied "stark wie ein Baum" von Stephen Janetzko

Stark wie ein Baum

will ich sein, will ich sein.

Stark wie ein Baum,

stark wie ein Baum.

1. Weil ich viele Wurzeln hab,

bin ich stark, bin ich stark.

Weil ich viele Wurzeln hab

bin ich stark, bin ich stark.

Stark wie ein Baum

will ich sein, will ich sein.

Stark wie ein Baum,

stark wie ein Baum

("weil ich viele Äste, Zweige, Ringe,...habe)

8. Wenn mich jemand richtig mag,

bin ich stark, bin ich stark...

Babys dazu entweder bequem auf den Arm nehmen oder zum Lied mitbewegen

Einstimmung:

-Augen schließen, drei bis 5 tiefe Atemzüge **Bauchatmung**.

Dabei wird von der Metapher erzählt: "Sind die Kinder klein, geben wir ihnen Wurzeln, werden sie groß, geben wir ihnen Flügel", oder ein längeres Gedicht wird währenddessen vorgelesen, "Von den Kindern" von Khalil Gibran, arabischer Dichter

Erwärmung:

-Im Stand die **Bergposition** einnehmen, **Kind dazu im Arm**

-**Wahrnehmungsübung**, Füße fest auf der Matte spüren, Kraft in den Füßen spüren die den ganzen Körper entlang nach oben fließt.

-**Beckenboden mit anspannen**

-Wenn vorhanden, Igelball unter einen Fuß rollen, nachspüren, jede Seite einmal. **Auch dem Baby darf der Igelball über das Füßchen gerollt werden.**

Hauptteil:

- 3x **Sonnengruß**, ggf abwandeln in die einfachere Version, **mit Beckenboden aktivieren**

zum Energieaufbau, Kraftaufbau, **Baby liegt dabei vor der Mama auf der Matte, hat Blickkontakt**

- wieder im stand angekommen, **Baumposition**, wiederholen, "Stark wie ein Baum, verwurzelt mit der Erde" **Kind darf weiter liegen bleiben oder wenn möglich in den Arm genommen werden, Beckenboden aktivieren**

- **Kind aufnehmen falls noch nicht geschehen, Blitz-, oder Stuhlposition** einnehmen, Beugung nach recht und links, gegenüberliegendes Knie mit dem Ellbogen berühren, **Beckenboden aktivieren**

-**Kriegerposition, Variante 1 und Übergang in Variante 2**, mit **Baby möglich**, dazu **Kind auf dem vorderen Bein absetzen, im Schalengriff halten, Beckenboden aktivieren**

Ins Sitzen kommen, **Kurze Babykuschelpause**

-**Grätsche**, **Kind liegt zwischen den Beinen**, Arme kreisen, Drehung seitlich mit bunte Tücher in jeder Hand über dem Baby

Windmühlenlied für die Babys (*Windmühlentanz von Die Rinks*)

Windmühle, Windmühle, dreh dich im Wind

Wenn du dich drehst, freut sich jedes Kind

Windmühle, Windmühle, dreh dich im Wind

Lass deine Flügel tanzen

Ich möchte gern eine Schwalbe sein

Das wünsche ich mir so sehr

Ich setze mich in deine Flügel hinein

Tanz Windmühlen-Walzer mit dir

Windmühle, Windmühle, dreh dich im Wind

Wenn du dich drehst, freut sich jedes Kind

Windmühle, Windmühle, dreh dich im Wind

Lass deine Flügel tanzen

- Übung **Schulterbrücke**, Kind befindet sich entweder auf dem Bauch der Mama liegend oder neben an auf der Decke, zur Abwandlung der Übung kann auch ein Block zwischen die Beine genommen werden

Entspannung:

Goldregen für die Babys,

anschließend machen Mama und Baby es sich bequem, Shavasana, leise Klaviermusik anmachen oder Koshy Klangspiel "Erde"

zum Abschied:

3x "Om" tönen oder Lied "Alle Leut` gehn jetzt nach Haus"

Links zu den Liedern:

Windmühlentanz

<https://open.spotify.com/intl-de/track/41waxNteLYuy6uKvecMSFf?si=13799ad36416498f>

Stark wie ein **Baum**

<https://open.spotify.com/intl-de/track/2JiJFx3jvl7hGkFVVT8F24?si=c24431aed0da4a2d>