

## Glücksmomente (ab Mitte Kursblock)

**Asanas: Herzöffner – nur wenn ich mich öffne, kann ich Glück empfangen**

**Alle Teilnehmerinnen bekommen vorab ein Tuch und können es nach eigenem Bedarf jederzeit einsetzen.**

(Abkürzungen: EA Einatmen, AA ausatmen, OBK – Oberkörper, BB – Beckenboden)

### **Begrüßung:**

- Begrüßungslied (Halli Hallo)
- Einstiegsfrage: Was ist in der letzten Woche Schönes passiert (was habt ihr Tolles erlebt)?
- 10 kleine Zappelmäner

### **Ankommen:**

Komm im Sitzen an und wenn du möchtest, schließe gern deine Augen. Atme drei Mal tief in den Bauch ein und aus.

Der Alltag mit Baby ist oft stressig und manchmal auch ziemlich anstrengend. Am Abend fühlst du dich meist müde und kaputt vom Tag. Was hängen bleibt, sind die Momente, die nicht so funktioniert haben, wie du es dir vorgestellt hast. Zum Glück ist das nur deine subjektive Wahrnehmung. Jeder Tag hat Momente, die uns glücklich machen. Momente die sich leicht anfühlen, an denen alles gut ist, so wie es ist.

Ab heute, wollen wir uns ganz bewusst diesen kleinen und großen Glücksmomenten widmen. Erinnerst du dich noch an den Moment als dein Baby dir das erste Mal in die Augen geschaut hat? Als du das erste Mal seine Stimme gehört hast? Das erste Lächeln? Der Griff der kleinen Hand nach deinem Finger? Bringe diese Momente zurück in

dein Gedächtnis und spüre, wie sich dein Körper anfühlt. Nimm dieses Gefühl mit in die heutige Yogaeinheit.

- **Sankalpa:** „Ich öffne mich für die schönen Momente des Alltags“  
(3x wiederholen)

Mit dem Gefühl des Glücks im Körper, öffne nun langsam deine Augen.

### **Anfang im Sitzen:**

- Baby liegt vor den TNinnen oder ist noch auf dem Arm

### **Sufi-Kreise im Schneidersitz**

- Baby liegt vor den TNinnen, mit Tuch über dem Baby bewegen
- Du sitzt im Schneidersitz, deine Hände liegen auf deinen Knien. Im Rhythmus deines Atems ziehst du mit deinem OBK Kreise über deine Beine. Erst klein, dann immer größer und zum Schluss wieder kleiner werdend. Zwischendurch wechselst du die Richtung.
- Dabei kannst du deinem Baby Küsse und ein Lächeln schenken.

### **Kamelritt im Schneidersitz**

- Baby liegt vor den TNinnen
- Du sitzt im Schneidersitz, deine Hände ruhen auf deinen Knien
- EA fließt dein OBK nach vorn über die Beine, BB ist aktiv;
- AA OBK kommt zurück, BB locker lassen

### **Seitbeuge im Schneidersitz**

- Baby liegt vor TNinnen
- EA du streckst den rechten Arm nach oben und beugst dich zur linken Seite
- AA kommst du zurück,
- EA streckst du den rechten Arm nach oben und beugst dich zur linken Seite, AA zurück, EA rechten Arm nach oben ...

## **Drehsitz mit einem Bein gestreckt, anderes Bein angestellt:**

- Baby liegt vor TNinnen, neben dem Bein
- EA strecken, AA zur linken Seite aufdrehen (ein paar Atemzüge verweilen), EA zur Mitte zurück kommen, AA, EA strecken, AA nach rechts aufdrehen (ein paar Atemzüge verweilen)

## **Übergang in den Vierfüßler-Stand**

- Baby liegt vor / unter TNinnen
- Widme dich deinem Baby und berühre es sanft
- Atme tief und erholsam in deinem Atemrhythmus

## **Glückliche Katze**

- wir bewegen uns in die Katze, AA, der Rücken wird rund
- in dieser Position wackeln wir locker und glücklich mit unserem Becken nach links und rechts
- Fühle dich erfüllt - ausgelassen - frei und glücklich - genieße diesen glücklichen Moment

## **Katze-Kuh (Sinnbild: Katzenschwanz)**

- EA: in die Kuh, stelle dir vor der Katzenschwanz zieht nach oben
- AA: in die Katze, BB spannt an, der Katzenschwanz zieht nach unten-vorne, sodass du den Katzenschwanz visuell einklemmen kannst, dein Schambein und Steißbein ziehen zueinander

## **Übergang in den Stand:**

### **Herabschauender Hund**

- leichte Bewegungen, mit den Füßen auf der Stelle laufen, Blick zum Baby

### **Vorbeuge**

- Von dort laufen wir mit den Händen zu den Füßen und bleiben in der **Vorbeuge** und atmen aus
- Wir ziehen uns in den **geraden Rücken** und atmen tief ein, halten inne und lassen uns danach
- wieder mit der AA in die Vorbeuge fallen

## **Berg**

- danach ziehen wir uns in den **Berg** nach oben, BB anspannen
- Hier möchten wir einen Moment erden.
- Baue einen sicheren Stand auf, fühle dich angekommen

### **2-3 Sonnengrüße (mit leichter Variante - Glücksmomente)**

- EA: die Arme strecken in den Berg nach oben (wir öffnen die Arme um Glücksmomente zu schöpfen und einzufangen)
- AA: wir gehen in die Vorbeuge (gestützt)
- EA: wir ziehen uns in den geraden Rücken (gestützt)
- AA: Vierfüßlerstand (in Runde 2-3 darf auch gerne in das Brett variiert werden, wer mag)
- EA: sanfte Kuh (ggf. Bauchlage)
- AA: Katze (Kobra)
- EA: sanfte Kuh (ggf. Bauchlage)
- AA: wir ziehen uns in den herabschauenden Hund (danach mit den Füßen zu den Händen laufen)
- EA: gerader Rücken (gestützt)
- AA: wir gehen in die Vorbeuge (gestützt)- EA: die Arme strecken in den Berg nach oben (wir öffnen die Arme um Glücksmomente zu schöpfen und einzufangen)
- AA: Stand, wir ziehen das Glück an unsere Brust heran und lassen dann die Arme sinken,
- nachspüren

**Kleine Gedankenreise** (nach dem Sonnengruß kurz innehalten):

**Herz an Herz** mit dem Baby, haltet es auf dem Arm und lasst eure Herzen spüren und genießt einen Moment die Zweisamkeit mit euerm Baby. Schafft euch einen **Anker** für den Alltag (Kette, Armband, ...), der euch während des Alltags an eure Glücksmomente erinnern kann, auch wenn mal einige Wolken kommen.

## **Flow - Krieger 1 - 2 - Dreieck**

### **Krieger 1:**

- die Arme sind vor der Brust zu einem U auf Schulterhöhe angewinkelt
  - EA: wir öffnen die Arme und möchten offen für glückliche, schöne Momente sein
  - AA: wir ziehen diese glücklichen und schönen Gedanken zu uns vor die Brust heran
- > Das Baby liegt neben uns auf der Matte / Alternativ darfst du das Baby auch im Arm halten / auf deinem vorderen Oberschenkel setzen

### **Krieger 2:**

- wir drehen den Fuß und nehmen unseren Blick über die vordere Hand, unsere Arme sind wie Flügel in die Waagerechte ausgebreitet, AA, wir spannen den BB an (Steißbein und Schambein zueinander ziehen)
- EA, wir nehmen die Hand zum vorderen Fuß und ziehen uns in das Dreieck, AA, Spannung halten

### **Dreieck - Windmühle in der Grätsche:**

- Baby liegt vor uns auf der Matte
- Die Beine sind gespreizt (für jeden nur so weit, wie es sich gut und angenehm anfühlt)
- Unsere Arme sind in der Waagerechten vom Körper weggestreckt, EA, wir bringen den linken Arm nach unten zwischen unsere Beine, der rechte Arm streckt weit nach oben, AA, BB spannt
- Gerne können wir hier wieder Kontakt zu unserem Baby aufnehmen, mit der linken Hand können wir es kitzeln / streicheln
- EA, BB löst, wir ziehen uns zurück in die Waagerechte beider Arme und nehmen die rechte Hand zum Boden, der linke gestreckte Arm bewegt nach oben, AA, BB spannt (Alternativ Yogablock)

## **Sprinter:**

- Komm zurück in Krieger 2, dann in Krieger 1
- du senkst dein hinteres Knie tief Richtung Matte, in einen tiefen Ausfallschritt mit absenkten hinteren Knie und Unterschenkel (Sprinter).
- Wenn dein Baby ruhig und zufrieden am Boden liegt, lass es vor oder neben deinem vorderen aufgestellten Bein liegen und schenke deinem Baby ein Lächeln, du darfst es aber jederzeit auf deinen Arm nehmen.
- EA gibst du deinem Rücken noch einmal ganz viel Länge, streck die Arme zur Decke, Schultern sind entspannt, Schulterblätter tief Richtung WS
- mit der AA aktivierst du deinen BB und dehnt dich mit gestreckten WS nach vorne in dein vorderes Bein (Hüftdehnung des hinteren Beines)
- EA kommst du aus der Dehnung zurück über die Ausgangsstellung, streckst dein vorderes Bein, gibst dir noch einmal ganz viel Länge in der WS und mit der nächsten AA saugst du deinen Bauchnabel kraftvoll zur WS, spannst deinen BB an und legst dich mit aufrechten Rücken über das vordere gestreckte Bein, soweit wie möglich.
- Deine Fingerspitzen berühren den Boden oder halten den Kontakt zu deinem Baby. EA kommst du wieder zurück in die Ausgangsstellung.
- Über den Vierfüßlerstand auf die andere Seite wechseln

## **Abgewandeltes Krokodil im Liegen**

- Komm über den Vierfüßlerstand in die Rückenlage
- Arme liegen im 90° neben deinem Körper, Beine sind aufgestellt.
- EA vorbereiten, AA lässt du dein re Bein zur rechten Seite abkippen, das li Bein folgt (Bein auf Bein), der li Arm folgt ebenfalls (Arm auf Arm);

- EA vorbereiten und AA oberer li Arm beginnt zur linken Seite zu öffnen, li Bein, re Bein und re Arm folgt; Blick folgt der Bewegung
- Wenn dein Baby unruhig ist, darfst du es auch auf deinen Bauch legen und die Übung lediglich mit den Beinen ausführen, sodass du mit den Armen dein Baby festhalten kannst. 2-3× zu jeder Seite.

### **Indische Brücke:**

- Komm zurück in die Rückenlage und stell deine Füße in Fußlänge hinter deinem Gesäß auf
- Dein Baby darf nach wie vor auf deinem Bauch oder neben dir auf deiner Matte liegen.
- EA vorbereiten, AA Scham- und Steißbein zueinander ziehen, Bauchnabel kraftvoll zur WS ziehen und Wirbel für Wirbel langsam von der Matte lösen und dein Becken bis zur Schulterbrücke anheben/ ganz viel Länge in deinem Rumpf,
- EA kurz halten, AA wieder zurück Becken senken und Wirbel für Wirbel auf der Matte ablegen, 3-4 Wdh.

### **Schaukellied:**

- Dafür stellst du in RL die Beine auf, dein Baby darfst du nun entweder auf deinem Bauch oder deinen Unterschenkeln ablegen und festhalten,
- EA vorbereiten mit der AA löst du deine Füße vom Boden, sodass du Blickkontakt zu deinem Baby halten kannst
- wir singen das "Schaukellied" ("Schaukeln, Schaukeln, wir Schaukeln übers Meer..") 2-3×
- strecke nun deine Beine aus und lasse dein Baby auf deinem Bauch Platz nehmen oder lege dich in SL oder RL neben deinem Baby zur Endentspannung:

### **Endentspannung:**

- schließe wenn möglich die Augen und nimm dein Ein- und Ausatem noch einmal ganz bewusst wahr ... kontrolliere deine

Atmung nicht sondern spüre lediglich das Kommen und Gehen deines Atems.

- Fühle in deinem Körper hinein, wie fühlst du dich jetzt? Vielleicht empfindest du ein Gefühl der Freude, jetzt hier mit deinem Baby sein zu dürfen, deinen Atem und den Atem deines Babys zu spüren... Vielleicht magst du dir jeden Abend ein paar Minuten Zeit nehmen, z.B. wenn du dein Baby in den Schlaf begleitest, und den Tag Revue passieren lassen - welche schönen Momente hatte der Tag heute für dich und dein Baby? Es sind oft die kleinen Dinge, denen wir im Alltag weniger Bedeutung zuteilen, die uns am Ende doch mit so viel Glück erfüllen können, ein Lächeln, Streicheln deines Babys oder die kleine zarte Hand, die wir in unserer großen legen und umschließen dürfen ...
- Schenke dir hier noch 2-3 tiefe Atemzüge, ganz in Verbindung mit dir, deinem Baby und euren glücklichen Momenten ... Dann bewege sanft deine Füße und Hände und komme langsam und behutsam über die Seite mit deinem Baby in einen Sitz für unser Abschiedslied

### **Abschiedslied „Alle Leut“**

Namasté!