

## Stundenkonzept für Mama – Baby – Yogastunde

### Stundenkonzept: Herz an Herz – Verbundenheit

(geplant frühestens ab der 3. Kursstunde)

In dieser Stunde wird die Zweisamkeit mit dem Kind genossen. Die Mütter nehmen sich in dieser Stunde intensiv Zeit Kontakt und Verbundenheit mit dem Kind zu spüren. Der Beckenboden und Herzöffnungen werden in dieser Stunde integriert.

**Einstimmung mit der Frage:** Wie geht es dir heute? Und wofür bist du heute dankbar? Bzw . Was lässt heute dein Herz erwärmen?

Sancalpa: „Ich bin verbunden mit meinem Baby“ (Baby an Brust – Herz an Herz) 3x wdh.

- Kind vor sich legen, im gestreckten Kind zur Ruhe kommen.
- Im Versensitz Hände aneinander warm reiben & warme Hände auf das Kind legen, Kind spüren, gerne auch Linke Hand auf eigenes Herz legen, Verbundenheit spüren

#### ERWÄMEN im Stehen:

##### Stehende Grätsche *mit Kind im Schalengriff:*

**Einatmen:** Kind nach oben, Beckenboden aktiv, **Ausatmen:** Kind über die Seite rechts/links wie ein Flieger, Kind immer mit Blick zu dir (4x im Wechsel)

##### Kamelritt mit buntem Tuch in der Hand, *Kind liegt vor dir:*

**Einatmen:** Brustöffnung **Ausatmen:** Runder Rücken wie Selbstumarmung (3 wdh.)

##### Sitzende Grätsche mit Tuch:

**Einatmen:** Linker Arm über die rechte Seite Flankendehnung - **Ausatmen** Seitenwechsel - Rechte Hand zu Linken Seite **Einatmen (2x wdh)**

## HAUPTTEIL

##### 3x Sonnengrüße (*Kind vor sich liegend:*)

- Leichte Variante mit Katze/Kuh
- Beim 3. mit tiefen Ausfallsschritt (Sonnengruß C)

##### Baum: *Balance mit Herz an Herz mit Kind*

##### Krieger 1 (*Kind auf Bein oder junges Kind Hüfte:*)

- Dynamische Variante: Ausatmen Knie Richtung Boden, beide Beine gebeugt Einatmen: Hinteres Bein in die Streckung (4x wdh Rechts/Links)

##### Krieger 2 dynamisch in den Sonnenkrieger (*Kind auf der Seite abgelegt mit Blick zum Kind:*)

- Auch mit Tuch möglich oder mit Kind auf dem Arm
- Über die stehende Grätsche Seitenwechsel (3 wdh pro Seite)

##### Windmühle mit buntem Tuch in der Hand:

- Kontakt zum Kind suchen
- 2x wdh pro Seite

### **Hocke:**

- **Einatmen** Streckung Ausatmen in die Hocke kommen
- **● 1 Atemzug** unten halten, Kind spielen, streicheln
- **Ausatmen** nach oben rollen, Wirbel für Wirbel, strecken

### **Schulterbrücke (mit Kind auf dir sitzend, optional daneben gelegen):**

- **Einatmen:** Beckenboden anspannen, nach oben kommen mit Becken
- **Ausatmen:** Beckenboden loslassen, nach unten kommen, Wirbel für Wirbel absetzen auf die Matte  
(6x wdh)

### **Im Päckchen (mit Kind auf den Knien):**

#### **„Schaukeln auf dem Meer“ singend zum Kind**

Schaukeln, schaukeln, - *das Baby liegt auf den Schienbeinen der Mama, die Hände festhalten*

wir schaukeln auf dem Meer

Schaukeln, schaukeln, einmal hin und wieder her. - *das Baby hin und her schaukeln*

*Schaukeln, schaukeln, der Wind fängt zu blasen an sanft, -dem Baby ins Gesicht pusten*

Schaukeln, schaukeln, er bläst wie ein Orkan. - *dem Baby etwas stärker ins Gesicht pusten*

Schaukeln, schaukeln, – *das Baby liegt weiterhin auf den Beinen der Mama*

Es kehrt jetzt Ruhe ein

Schaukeln, schaukeln,

wir fahren in den Hafen hinein. – *das Baby vor und zurück schaukeln*

Schaukeln, schaukeln,

Schaukeln, schaukeln,

Schaukeln, schaukeln.

- Die Mama kann für diese Übung das Baby an den Händen, an den Unterarmen oder am Rücken festhalten.
- **Variante:** Die Übung ist auch im Sitzen möglich, das Baby hier hin- und her schaukeln auf dem Arm oder im Fliegergriff

### **Shavasana (Kind auf Brust gelegt Herz an Herz)**

- Kind spüren, Körper nachspüren, Atem spüren, Herz an Herz Verbindung
- (optional Entspannungslied abspielen)

Dann über die Seite nach oben

### **Schneidersitz (Kind bei dir an Brust oder vor dir gelegt)**

- 3x „Mmmhh“ summen mit dem Ausatmen

### **In Dankbarkeit verbeugen - Namasté**