

## Herzöffnung und Vertrauen (75-90 Minuten)

### **Begrüßung (15Minuten)**

- Mama mit Baby ankommen lassen, Austausch ermöglichen.
- Lied (Halli, hallo, wie schön, dass du da bist)

### **Einstimmung in das Thema (2 Minuten)**

- Augenschließen für das Mantra: Ich öffne mein Herz für mich und mein Baby
- Atemübung im Schneidersitz (Kind hinein oder vor sich legen), seitliche Armöffnung nach hinten mit der Einatmung, seitliche Armschließung nach vorne ggf. Hände auf das Köpfchen des Babys.

### **Erwärmung (5-7 Minuten)**

- Seitöffnung im Sitzen: Arme hoch (einatmen), seitlich im Twist/Wechsel Arme runter (ausatmen), mit dem vorderen Arm dem Kind zu winken.
- Aus dem Vierfüßler-Stand, Arme über das Kind lang ausstrecken und rundum wandern nach rechts und links (Flanken strecken)
- Aus dem Vierfüßler-Stand ins Nadelöhr (Oberkörper zur Seite aufdrehen mit der Einatmung, mit der Ausatmung ins Nadelöhr Schulter auf dem Boden ablegen & nachspüren)

### **Hauptteil (30-45 Minuten)**

- Vom Vierfüßler-Stand in die Frauenliegestütz und ein Nasenküsschen dem Kind geben.
- Übergang in den Hund
- Halbe Vorbeuge, ganze Vorbeuge, aufrollen in den Stand
- Krieger II, Kind auf das vordere Bein und mit einem Arm festhalten, der andere Arm öffnen einatmen und den Beckenboden lockerlassen, Arm nach vorne Beckenboden anspannen und ausatmen.
- Kniebeuge aus dem Grätschstand, das Kind mit einem Pik-Ton nach oben halten und mit einem Pah-Ton zu sich zum Körper nehmen im eigenen Rhythmus, der Blickkontakt zum Kind wird gehalten.
- Seitenwechsel der Krieger II Übung
- Beine ausschütteln
- einfacher Sonnengruß (4x), Kind vor sich legen. (Berg, gestreckter Baum, Vorbeuge, Vierfüßler-Stand, Kuh, Katze, Kuh, Herabschauender Hund, gestützte Vorbeuge, Vorbeuge, gestreckter Baum & zum Berg)
- Herz an Herz kuscheln
- Große Uhren machen Tick Tack zum Mitmachen und gemeinsamen singen
- Einsatz von einem Flatter-Band zum fokussieren des Kindes:

- Kind vor sich ablegen, im Stand Schultern mobilisieren und kreisen (Brustöffnung)
- diagonal Arme schwingen hoch und runter sowie nach rechts & links
- Schulterbrücke mit Baby auf dem Bauch, 3-5 Atemzüge halten
- Beinsplit in Rückenlage, Ausatmen Bein absenken, Einatmen Bein nach oben schließen. Beine im Wechsel, Kind im Wechsel hochheben und zu sich hin absenken.

### **Entspannung (3-7 Minuten)**

- Schmetterling im Liegen zum Nachspüren nach rechts und links langsam absenken.
- Bienenatmung SSSSSSSSSSSSSSSSS summen.
- Klang von Koshi auf Elternteil und Baby wirken lassen, Mama macht mit ihrem Baby die Golddusche.

### **Verabschiedung (15 Minuten)**

- Augenschließen für das Mantra: Ich öffne mein Herz für mich und mein Baby
- Abschiedslied: Alle Leut', alle Leut' - Namasté
- Wickeln, umziehen, stillen sowie einen Austausch ermöglichen.