

## **Postnatal: Yogastunde zum Thema „Ich bin eine Heldin“ (90 min.)**

### **1. Begrüßung & Einführung des Themas (1-2 min.)**

- Thema benennen
- Erklärung, worum es in heutiger Yogastunde geht:
  - o Definition Heldin: Alltag neu meistern, Geburt, etc.
  - o Übungen heute im Fokus: viele Krieger-Variationen (Stand, Balance, Knie abgesetzt), in die eigene Kraft kommen

### **2. Einstimmung mit einer Meditation oder Atemübung (1-3 min.)**

- Selbstreflexion: Was verbindest du mit dem Thema der heutigen Stunde? Wo im Alltag fühlst du dich als Heldin? Wofür würdest du dir selbst eine Tapferkeitsmedaille verleihen?
- Ggf. im Plenum besprechen
- Sankalpa: „Ich bin stark“ / „Ich bin eine Heldin“ / eigenes wählen

### **3. Erwärmung im Sitz, Vierfüßlerstand, Liegen oder Stand (5-7 min.)**

#### **Schneidersitz oder Fersensitz**

- Soufirkreise (Hüfte, Becken und Wirbelsäule mobilisieren)
- Armkreise über die Seite nach oben, dann Hände vor dem Herz zusammen
- Räuberleiter (Rückbeuge/Herzöffnung) → Beckenboden; Schambein u. Steißbein zusammenziehen; Bauch stabil halten
- Seitliche Dehnung – nach Sternen greifen
- Drehsitz im Schneidersitz oder halber Drehsitz
- Krokodil im Sitzen
- Schmetterling (Hüftöffnung)
  - o Schambein u. Steißbein zusammenziehen
  - o Füße zusammendrücken (anspannen) und loslassen; Beckenboden
  - o Vorwärtsbeuge im Schmetterling; Kopf bewegen („ja“/„nein“)
- Vorwärtsbeuge mit einem Bein angewinkelt

### **4. Hauptteil: Dazu gehören der Übungsteil, die Sonnengrüße, Beckenbodenübungen und alle Rückbildungsyogaübungen (30-55 min.)**

#### **Vierfüßler**

- Katze-Kuh → Beckenboden (Einatmung: loslassen; Ausatmung: anspannen)
- Tiger – Stecken und zusammen
  - o Beckenboden (Einatmung: loslassen; Ausatmung: anspannen)
  - o Bauch fest
- Einfacher Seitstützt/-öffnung

#### **Haltung des Kindes**

#### **Fersensitz**

- Lotusblume: Handgelenke kreisen
- Übung für Beckenboden: Gänseblümchen pflücken

#### **Herabschauender Hund**

- Walk the Dog
- 3-beiniger Hund (optional)

### **Tiefer Ausfallschritt**

- kleiner Krieger (hinteres Knie auf Boden, vorderes Knie im rechten Winkel)
  - o Arme im V
  - o Armkreise (Arme anwinkeln/Schulterblätter zusammen)
- Runners Stretch dynamisch – Arme mitnehmen (hoch/zurück)

### **Halbe Taube** – dann Seitenwechsel

- Aus dem herabschauenden Hund mit den Füßen zu den Händen laufen
- Stehende Vorwärtsbeuge

### **Stand**

- Sonnengruß
- Tadasana
  - o im Stand ankommen, verwurzeln, stabilen Stand spüren, die Kraft spüren, die man dabei spürt, Atem wahrnehmen
- Krieger 3 (Balance) – Schambein und Steißbein zusammen / auf Beckenboden hinweisen
  - Übergang zu Krieger 1 in Zeitlupe
- Krieger 1 – spüre Aufrichtung/Kraft/Stärke, wie eine Heldin
  - o Arme im V - auf Beckenboden hinweisen
  - o Armkreise (Arme anwinkeln/Schulterblätter zusammen)
- Pyramide
- Krieger 2
  - o spüre Aufrichtung/Kraft/Stärke, wie eine Heldin
  - o auf Beckenboden hinweisen
- Friedvoller Krieger und seitl. gestreckter Winkel dynamisch im Wechsel
- Tadasana: Sankalpa + loben + nachspüren – dann Seitenwechsel

### **In Rückenlage**

- Knie zu Brust – Massage für den unteren Rücken
- Ein Knie ran, das andere ausstrecken → Beckenboden entspannen
- Nadelöhr im Liegen
- Krokodil

## **5. Entspannung: Klang von Koshi, Körperreise, Mantraliad, kurze Meditation (7-15 min.)**

- Auf Thema der Stunde (Heldin) hinweisen und für anspruchsvolle Yogastunde loben
- Kurzer Bodyscan – jedes Körperteil loslassen
- Endentspannung mit Fokus auf Loslassen → mit Ausatmung loslassen

Anleitung Endentspannung (aus Ausbildungsskript, S.44):

*„Richte dich ein für Shavasana, in Rücken- oder wahlweise in der Seitlage.  
Schließe die Augen und spüre, wie dein Körper sich nun anfühlt, nachdem du ihn so schön bewegt hast.  
Du darfst nun mehr und mehr zur Ruhe kommen und dich mit einer Körperreise und entspannen.  
Folge meiner Stimme und sprich dabei die Sätze nach in Gedanken:*

- *Ich entspanne meine Füße*
- *Meine Füße entspannen sich*
- *Meine Füße sind vollkommen entspannt.*
- *Ich entspanne meine Beine*
- *Meine Beine entspannen sich*
- *Meine Beine sind vollkommen entspannt.*
- *Ich entspanne meinen Po....*
- *Ich entspanne meinen Rücken....*
- *Ich entspanne Brust und Bauch...*
- *Ich entspanne Arme und Hände....*
- *Ich entspanne meine Schultern...*
- *Ich entspanne meinen Nacken...*
- *Ich entspanne meinen Kiefer...*
- *Ich entspanne mein Gesicht...*
- *Ich entspanne meinen Geist....*
- *Ich entspanne meinen ganzen Körper*
- *Mein ganzer Körper entspannt sich*
- *Mein ganzer Körper ist vollkommen entspannt.*
- *Mein ganzer Körper ist vollkommen entspannt.*
- *Mein ganzer Körper ist vollkommen entspannt.*

*Bleibe vollkommen entspannt am Boden liegen und genieße noch für einige Minuten die tiefe Entspannung. Sieh dich vollkommen entspannt am Boden ruhen.*

[...] Und nun bleibe für einige Minuten ganz bei dir und lasse mit jeder Ausatmung los.

*Dann komm wieder zurück mit deiner Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt.*

*Bewege langsam deine Finger und Zehen, die Hände und Füße. Du kannst dich auch noch einmal*

*kurz strecken und räkeln. Groß oder klein machen.*

*Drehe dich für einen Moment auf deine Lieblingsseite und spüre dort nach.*

*Dann richte dich langsam über die Seite nach oben in einen aufrechten Sitz auf z.B. Schneidersitz oder Fersensitz.*

*Nimm die Hände für den Abschiedsgruß ins Namaste vor dein Herz. Öffne die Augen.“*

## **6. Verabschiedung (1-2 min.)**

- Verabschiedung
- Inspiration für zu Hause: Achte im Alltag bewusst darauf, worauf die stolz bist (wann du eine Heldin bist)