

Innere Ruhe durch deinen innern Raum

Erfahrene Gruppe bei 10er Block 5/6 Stunde; 75 Minuten

Start:

Ankommenslage über Bolster: Schmetterling oder Beine ausgestreckt Hände auf den Bauch, gerne auch schon leichte Handgelenksdehnung (optional mit Blöcken) - *Ansage: Hier ist jetzt dein Raum für dich, du hast die Möglichkeit hier zur Ruhe zu kommen und nach innen zu gehen.*

*Sanskalpa: Ich schaffe Raum für mich und mein Baby.*

*Zu Beginn: Lied Feel the Rhythm of your heart Beat- Majana.*

Knie schließen sanft nach rechts und links schaukeln (Krokodilsdrehung) *den Herzraum wahrnehmen und darüber die Herz Herz Verbindung wahrnehmen und spüren*

seitlich aufsetzen in den Schneidersitz

Sufikreise- *bewusst langsam kreisen mit geschlossenen Augen,*

Schulterkreisen mit Hände auf den Schultern- *Augen bleiben geschlossen, kreise intuitiv und bewusst- Seite wechseln,*

*Hände auf Knie, Augen geschlossen lassen und nachspüren*

seitlich aufdrehen in einen Oberkörperwrist mit Einatmung Arme heben, aufrichten rechts/links Kopf nicken von rechts nach links - *geschlossene Augen ganz bewusst.*

4 Füßlerstand:

Becken kreisen, 8er Kreise, Richtung wechseln

Knie öffnen Hüfte von Ferse nach vorne ziehen (sanfte fließende Bewegung),

Arme kreisen abwechselnd,

Tiger wechselnd.

Hund (kurzen walking Dog) - *Nimm den Raum in dir wahr.*

Kind mit Arme nach vorne nachspüren

über Hund zum stehen kommen - Streckung zu allen Seiten

Sonnengruß für Schwangere

1. Runde Berg strecken Katze Kuh ganz bewusst, und in Vorbeuge etwas länger verweilen.

2. Runde normaler Sonnengruß

3. Runde Sonnengruß mit Variante: aus dem 4 Füßler kleiner Krieger I mit sanfter Rückbeuge und Hüftöffnung durch Absenkung der Hüfte zurück in den Hund und in die Stellung des Kindes zum nachspüren- *Nimm den Raum in dir wahr.*

Aus Kind Arme nach vorne, Matte rechts und links ablaufen seitliche Dehnung.

Über den Fersensitz nach oben öffnen seitliche Drehung 2-3 Atemzüge pro Seite - *wir ziehen uns richtig in de Länge stelle dir einen goldenen Faden vor der dich am Scheitel nach oben zieht*

Über die Seite in Rückenlage kommen:

Gestützte Brücke mit Arme nach oben (Hilfsmittel: Kissen, Block, Decke zum unterlegen)

optional falls Gegenbewegung gewünscht: ins Happy Baby gehen *sanft über unteren Rücken nach rechts und links schaukeln*

Shavsana: Sanfte instrumentale Musik, Hinweise für Ruheinseln im Alltag in Verbindung mit dem Atem. Stille. Sanftes herausholen mit Finger bewegen und Füße, langsam aufsetzen und abschließend in die Verbindung gehen über eine Hand aufs Herz eine Hand auf den Bauch.

Ende: Karte (aus Kartenset) ziehen lassen zur Verabschiedung.