

Postnatal: Yogastunde zum Thema:

## **„Innere und äußere Stabilität und Ausgeglichenheit“** **(75 Min.)**

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

- Thema benennen
- Veränderungen durch die Schwangerschaft und Geburt im körperlichen Sinne und im geistigen Sinne kurz erläutern und auf veränderte Lebenssituation kurz eingehen.

### **2. Einstimmung auf das Thema mit einer Körperreise im Sitzen (3-5 min.)**

- durch den Körper spüren von den Füßen bis zum Kopf mit der Wahrnehmung:
- Wo fühle ich mich kraftvoll?
- Wo wünsche ich mir mehr Kraft und Stabilität?
- Wo fühle ich mich stark im Umgang mit Kind und Familie?
- Wo oder bei was wünsche ich mir mehr Stabilität im emotionalen und geistigem Bereich

Am Ende der Wahrnehmung zum Herauskommen:

Atemwahrnehmung: SO HAM – ICH BIN

- Einatmung auf SO und anheben des Brustbeines
- Ausatmung auf HAM und sinken des Brustbeines

### **3. Erwärmung im Sitz (7-10 min.)**

- Mobilisation der HWS:
- Kopf drehen (EA Mitte, AA im Wechsel rechts und links)
- Kopf seitlich neigen (EA Mitte, AA im Wechsel rechts und links)

- Hände am Hinterkopf: HWS und BWS beugen mit der AA, dabei Ellbogen schließen und strecken mit der EA dabei Ellbogen und Schultern öffnen

-Mobilisation WS:

- Seitneigung mit aktiven Armen

- Rotation mit den Armen seitlich nach hinten greifen rechts und links

- Sufikreise evtl. auf Meditationskissen oder Decke

## Hauptteil: (40 min.)

-Wahrnehmung der 3 BB Schichten im Sitzen auf Meditationskissen oder Decke:

Mit der EA entspannen mit der AA anspannen

1. äußerste Schicht: blinzeln im vorderen, mittleren, und hinteren Anteil

2. mittlere Schicht: Sitzbeinhöcker/Schambein zueinander ziehen und locken lassen

3. Innererste Schicht: Vorstellung von Gummiband zwischen Schambein und Steißbein/Kreuzbein, diesen mit der AA zusammenziehen, mit der EA loslassen

(Begleitend erläutern, die Bedeutung des Beckenbodens für die Aufrichtung und Stabilität im Körper)

Rumpfmuskulatur kräftigen im Vierfüßlerstand (VFST)

1. mit der AA Beckenboden anspannen (Gummiband zusammenziehen) und Nabel in Richtung Wirbelsäule ziehen (Beckenboden-Bauchspannung) dann mit der AA diagonalen Druck mit dem Knie und der Hand in die Unterlage

- Kind

2. dynamischer Tiger

- Kind

3.VFST Knie abheben mit BB / Bauchspannung, 3 Atemzüge

-Hund - Übergang zum

- Berg

- Hände seitlich schwingen zum Auslockern

3 Sonnengrüße:

Erste Runde: Berg – ganze Vorbeuge – halbe Vorbeuge - VFST – Katze - Kuh – Hund – halbe Vorbeuge – ganze Vorbeuge – Berg

Zweite Runde: Berg – ganze Vorbeuge – halbe Vorbeuge – VBFST – Katze – Kuh - Bauchlage - Schultern mobilisieren vor und zurück bewegen – Hände greifen auf Po legen - mit der AA BB und Bauchspannung aufbauen und den Oberkörper anheben ca. 5-10 Wh. – kleine Kobra - Hund – halbe Vorbeuge – ganze Vorbeuge – Berg

3. Runde Berg: Berg – ganze Vorbeuge – halbe Vorbeuge - VFST – Katze –Kuh – Bauchlage - Kobra - Hund - 3-4 x Planke und Hund im Wechsel – halbe Vorbeuge dann Übergang -

- Stuhl Hände auf den Herzensraum

1. Runde re. Arm heben – und zurück zur Brust – li. Arm heben und zurück zur Brust – re. Arm 3x kreisen und zurück – li. Arm 3x kreisen und zurück – beide Arme gleichzeitig anheben - Berg

2.Runde. Wh. S. oben plus am Schluss auf die Zehenspitzen stehen und halten.

- Baum

## Cool down und Dehnung (10 min.)

Über Vorbeuge und VFST ins

- Kind mit nach vorn ausgestreckten Armen und breiten knien (Länge im Rücken und bewusste BB-Entspannung - tiefe Atmung zu den Sitzbeinhocker - Weite spüren

Rückenlage:

-Knie an Brust ziehen über den unteren Rücken kreisen - Happy Baby .

- Krokodil

## Shavasana

Wiederholung der Körperreise wie am Anfang

- Wie fühlst du dich jetzt? Was hat mir gut getan?

## Abschluß und Verabschiedung im Sitzen (3 min)

EA - Arme über die Seite heben mit dem Gedanken oder gesprochen SO HAM  
– ICH BIN – Arme treffen sich in Anjali über dem Kopf - und Ziehen zum Herzen  
nach unten mit dem Gedanken stabil und ausgeglichen.

- NAMASTE