

Lass Sonne in dein Herz

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

Kurze Begrüßung mit Thema

Begrüßungslied: „Halli, hallo, wie schön, dass du da bist“ - Kinderlied

Halli, hallo, wie schön, dass du da bist Halli, hallo, wie schön, dass es dich gibt Die Steffi ist da, der Marlon ist da,

Die Julia ist da, Charlotte ist da.

Halli, hallo, wie schön, dass du da bist Halli, hallo, wie schön, dass es dich gibt.

So oft wiederholen, bis alle Namen von Mamas und Babys reihum genannt wurden

Baby: liegt vor einem, oder ist an der Brust

Atemübung / Verbindungsübung

Hand aufs Herz legen

Einatmen: Licht ein

Ausatmen: Anspannung aus

Baby: liegt vor einem, oder ist an der Brust

Hände aneinander reiben, auf das Baby legen, Verbindung aufnehmen, Wärme und Kraft übertragen

Baby: liegt vor einem

Erwärmung im Sitzen

1. Übung: Sufikreise

Baby: liegt vor einem

2. Übung: Räuberleiter nach vorne, oben und hinten

Baby: liegt vor einem

3. Übung: Kamelritt im Fersensitz

Baby: liegt vor einem

Hauptteil

1. Übung: Sonnengruß
Baby: liegt vor einem, ggf. Tuch / Regenbogenbänder benutzen
2. Krieger II: Affirmation „Ich bin Licht - Liebe -Kraft“
Seitenstreckung aus Krieger II
Baby: liegt vor einem, ggf. Tuch / Regenbogenbänder benutzen
3. Heldin mit dynamischen Beinen
Baby: liegt vor einem, ggf. Tuch / Regenbogenbänder benutzen, oder mit Baby an der Brust
4. Baum mit Lotusblume vor dem Herzen
Baby: ggf. mit Baby vor der Brust
5. Baby ablegen und in die Vorbeuge aus dem Stand kommen
6. Katze-Kuh
Baby: liegt vor einem, Blickkontakt
7. Vier-Füßler: Nadelöhr / Katzentwist bei fortgeschrittenen Kurs: Seitliches Brett
Baby: liegt vor, oder neben einem, Blickkontakt
8. Gestreckte Kindsposition
Baby: liegt vor einem, ggf. eine Hand beim Baby
9. Herzöffnende Atmung mit gestreckten Armen
Baby: liegt vor einem, ggf. Tuch / Regenbogenbänder benutzen

Setze dich aufrecht hin

Mit dem nächsten Einatmen hebst du deine Arme über die Seite und streckst sie nach oben

Verschließe deine Hände/Finger miteinander

Zeigefinger bleiben gestreckt und liegen aneinander

Deine Aufmerksamkeit richtet sich zu deinem Herzen und der Verbindung von deinem Herzen zu dem Herzen des Babys.

Die Atmung ist lang und tief.

Bewege dich nun einatmend nach rechts und ausatmend nach links

Die Übung wird abgeschlossen, indem du dich in der Mitte einpendelst und tief einatmest

Öffne die Finger und entspanne die Arme über die Seite.

10. Beckenbodenübung, Sonnenstrahlen über das Becken aufnehmen, im Becken halten
Baby liegt vor einem, oder ist an der Brust

Entspannung

Das Baby liegt vor einem

1. Herzöffnende Massage
Einatmen nach oben streichen mit den Händen auf der Brust des Babys - von Bauchnabel zur Brust - Ausatmen: Herzförmig über die Außenseite des Babys ausstreichen
 2. Andreaskreuz
Hand auf die Schulter vom Baby, diagonal von der Schulter zur Hüfte ausstreichen, im Wechsel eine Seite einatmen und die andere Seite ausatmen
 3. Am Ende, nochmal über den ganzen Körper ausstreichen und dann:
Mamas Augen zu, Hände auf dem Herzen des Babys ablegen,
Übungsleiterin spricht die Herzfadenmeditation
- Spüre zu deinem Baby hin, du kannst auch die Hände auf deinen Bauch legen. Versuche wahrzunehmen was es gerade macht, wie es ihm geht.
 - Nun lasse einen goldenen Faden von Deinem Herzen zu deinem Baby wachsen und siehe wie sich beide Herzen durch diesen Faden verbinden.
 - Nahezu schwerelos fließt dieser goldene Faden der Liebe von Herz zu Herz. Vielleicht schwingt der Faden, vielleicht ist er auch ganz ruhig.
 - Sieh nur wie fein der goldene Faden zwischen Dir und Deinem Kind in Schwingung gekommen ist. Dieser Faden bleibt bestehen über die Geburt hinaus in alle Ewigkeit. Er hat keine Grenze und kennt keine Grenzen, Zeit oder Raum. Er verbindet Dich und Dein Kind für immer in Liebe.

Verabschiedung

„m“ tönen, oder mit dem Koshi durch den Raum gehen, oder Klangschale

Abschiedslied: „Alle Leute, alle Leut“ – Kinderlied

Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus - *mit den Händen auf den Oberschenkeln klatschen*
Große Leut – *mit den Händen nach oben*
Kleine Leut – *mit den Händen nach unten zeigen*
Dicke Leut – *mit den Händen auseinander*

Dünne Leut – *mit den Händen zusammen*

Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus – *mit den Händen ein Haus formen*
Gehen in ihr Haus hinein, - *das Haus ist über dem Kopf*
lassen das Yoga sein – *das Haus wird zum Namaste vor dem Herzen*

Alle Leute, alle Leut gehn jetzt nach Haus – *winken*
Und jetzt ist das Yoga aus.

Alternative

Du bist mein kleines Murmeltier

Mein kleines Murmeltier
Text und Melodie: Gisela Mühlenberg Alter: ab 1 Jahr



Du bist mein klei-nes Mur-mel-tier, komm doch mal zu mir. Ich
Du bist mein klei-nes Mur-mel-tier, leg dich her zu mir.
strei-chel dei-ne Kaa-re und dei-nen dick-len Bauch, ich
strei-chel dei-ne Bei-ne und dei-ne Ar-me auch.

Ein schönes Schmuselied, bei dem die Kinder zunächst die Nähe und das Streicheln genießen können. Zum Schluß werden sie von ihren Eltern kräftig durchgekitzelt.