

# Stundenkonzept Mama – Baby – Yoga - Herzöffnung

## Begrüßungslied:

„Hallo guten Morgen, Hallo guten Tag, ich gebe dir ein Nasenküsschen, weil ich dich so mag ...“

Text:

Hallo guten Morgen, Hallo guten Tag, ich gebe dir ein Nasenküsschen, weil ich dich so mag.

Hallo guten Morgen, Hallo guten Tag, ich gebe dir ein Bauchküsschen, weil ich dich so mag.

Hallo guten Morgen, Hallo guten Tag, ich gebe dir zwei Handküsschen, weil ich dich so mag.

Hallo guten Morgen, Hallo guten Tag, ich gebe dir zwei Fußküsschen, weil ich dich so mag.

Das Lied gemeinsam singen und die Babys entsprechend küssen.

## **1. Einstimmung**

- Im Sitzen (Kreuzbeiniger Sitz, Fersensitz, je nach Belieben) mit dem Baby dort, wo es sich gerade wohlfühlt. (Auf dem Schoß, auf der Matte vor dir, in dem Maxi Cosi ...)
- Atemübung: Eine Hand auf dein Herz und eine Hand auf den Bauch/Herz des Babys. Spüre den Atem von dir und den Atem deines Babys. Spüre die Verbindung zwischen euch. 5 AZ

## **2. Erwärmung:**

- Beckenbodenwahrnehmungsübung im Stand. EA BB entspannen und AA BB anspannen. Äußere Schicht des BB anspannen, indem du dir vorstellst du musst dringend auf die Toilette. Mittlere Schicht des BB anspannen indem du die Sitzbeinhöcker zueinander ziehst. (wichtig: nicht das Gesäß anspannen) (ggf. setzt euch auf die Hände drauf und spürt wie die Sitzbeinhöcker zueinander ziehen)  
Innere Schicht des BB anspannen indem du dir vorstellst du ziehst eine enge Hose an und schließt den Reisverschluss. (tiefe untere Bauchmuskulatur aktivieren)
- Kamelritt (Katze/Kuh im sitzen) im Kreuzbeinigen Sitz oder Fersensitz mit Händen an den Knien. 3-5x
- Variation des Kamelritt inkl. buntem Tuch in den Händen, welches über das Baby fliegt. EA mit geöffneten Armen das Herz öffnen und AA dir dann selbst eine Umarmung schenken und das Tuch über das Baby fliegen lassen. 3-5 x
- Grätsche – Hände haben Kontakt zu deinem Baby oder dein Baby ist in deinem Arm - deine Füße – Pointen und Flexen im Wechsel. 3-5x
- Grätsche – Lotusmudra mit dem Tuch in der Hand vor deinem Herzen. EA steigt die Lotusblume nach oben. AA öffnest du dich in einen Twist nach RE/LI und auf dem Weg dorthin lässt du das Tuch los und das Tuch schwebt sacht auf das Baby herab. EA drehst du dich zur Mitte zurück, greifst nach dem Tuch und formst mit den Händen das Lotusmudra (Tuch in der Lotusblume) -> Seitenwechsel. 3x pro Seite
- Vierfüßlerstand und Baby Kopf unter Kopf oder Füße unter dem Kopf der Mutter.
- Tiger RECHTS (rechter Arm und linkes Bein angehoben) 3x dynamisch inkl. Tuch in einer Hand. EA strecken. AA Knie und Ellenbogen unter dir zusammenbringen. Das Tuch fliegt dabei sanft über dem Baby.
- Rechte Hand zum Boden und linken Fuß am Ende der Matte abstellen.

- Seitstütz RECHTS (rechtes Knie am Boden und linker Fuß nach hinten aufgestellt). Mit dem Tuch in der Hand -> EA linken Arm nach oben heben, Herz öffnen, Brust weiten und AA den linken Arm unter der Brust nach rechts durch fädeln.
- Vierfüßlerstand – Katze – Kuh dynamisch EA und AA im Wechsel
- Haltung des Kindes - Nachspüren
- Tiger LINKS (linker Arm und rechtes Bein angehoben) 3x dynamisch inkl. Tuch in einer Hand. EA strecken. AA Knie und Ellenbogen unter dir zusammenbringen. Das Tuch fliegt dabei sanft über dem Baby.
- Linke Hand zum Boden und rechten Fuß am Ende der Matte abstellen.
- Seitstütz LINKS (linkes Knie am Boden und rechter Fuß nach hinten aufgestellt). Mit dem Tuch in der Hand -> EA rechten Arm nach oben heben, Herz öffnen, Brust weiten und AA den rechten Arm unter der Brust nach links durch fädeln.
- Vierfüßlerstand – Katze – Kuh dynamisch EA und AA im Wechsel
- Herabschauender Hund
- Nach vorn laufen, in die Vorbeuge
- Tiefe Hocke/Malasana (ggf. nicht ganz nach unten gehen, sondern den Po weiter oben lassen) -> Baby auf den Arm nehmen (wenn es schläft dann schlafen lassen). Gern ein wenig hin und her schaukeln.
- Mit Kraft im Gesäß und den Beinen nach oben aufstehen und in den Stand kommen.

### **3. Hauptteil:**

Im Stand:

- Beckenbodenwahrnehmungsübung mit Tönen: Pik – Pah: die Teilnehmerinnen spüren lassen, bei welchem Ton sich der BB anspannt und bei welchem er sich entspannt. Pik – spannt den Beckenboden an und Pah – entspannt den Beckenboden.

Sonnengruß:

- Das Baby kannst du vor dir am Anfang deiner Matte ablegen.
- Komme in den Stand an den Anfang deiner Matte.
- Sonnengruß in der leichte Variante 3x  
ggf. wer schon geübter ist kann auch die klassische Variante mit dem Brett praktizieren

Flow 1

- Im Stand am Anfang der Matte ggf. Baby im Arm
- EA Arme über die Seite nach oben anheben oder Baby nach oben anheben
- AA in den Blitz (nicht zu tief) & Kaktusarme oder Baby zu dir herannehmen
- EA Beine strecken und Arme über den Kopf strecken oder Baby nach oben anheben
- 3-5 Wdh.
- Tiefe Vorbeuge -> Baby vor dir ablegen
- Mit dem Oberkörper nach rechts und links schaukeln und mit deinen Händen dabei das Baby austreichen/streicheln
- EA halbe Vorbeuge

Flow 2

- AA Ausfallschritt mit rechts ggf. Baby wieder aufnehmen
- EA aufrichten in den Krieger 1 – Baby auf dem Arm oder auf dem vorderen Oberschenkel abgesetzt

Variante ohne Baby: verschränke deine Hände hinter deinem Rücken und verneige dich einmal nach vorn neben deinem gebeugten Knie

Variante mit Baby: Kuschelzeit mit deinem Baby im Krieger 1

- AA Krieger 2 (ggf. Baby im Arm halten oder auf dem vorderen Oberschenkel/Hüfte)
- EA Sonnenkrieger (ggf. mit Baby im Arm halten oder auf dem vorderen Oberschenkel/Hüfte)
- Wechsel Krieger 2 und Sonnenkrieger 3x Wdh.
- AA Krieger 2
- EA Krieger 1
- AA Schritt nach vorn in den Stand - ggf. Beine auslockern!
- EA linker Fuß zurück in den Krieger 1 – Baby auf dem Arm oder auf dem vorderen Oberschenkel abgesetzt

Variante ohne Baby: verschränke deine Hände hinter deinem Rücken und verneige dich einmal nach vorn neben deinem gebeugten Knie

Variante mit Baby: Kuschelzeit mit deinem Baby im Krieger 1

- AA Krieger 2 (ggf. Baby im Arm halten oder auf dem vorderen Oberschenkel/Hüfte)
- EA Sonnenkrieger (ggf. mit Baby im Arm halten oder auf dem vorderen Oberschenkel/Hüfte)
- Wechsel Krieger 2 und Sonnenkrieger 3x Wdh.
- AA Krieger 2
- EA Krieger 1
- AA Schritt nach vorn in den Stand

#### **4. Balance:**

- Baum (ggf. mit Baby auf dem Arm oder mit Lotusblume vor dem Herzen)
- EA Arme heben
- AA tiefe Vorbeuge -> Baby vor dir ablegen
- EA halbe Vorbeuge
- AA Vierfüßlerstand
- Komme über die Seite zum Sitzen

#### **5. Im Sitz:**

- Schmetterling  
Hände hinter dem Gesäß abgelegt, Fingerspitzen zeigen zum Gesäß -> Herz öffnen 3 AZ bleiben  
AA Vorbeuge über das Baby -> Küsschen auf den Bauch  
EA wieder Herz öffnen in Schmetterling, Fingerspitzen zeigen zur Seite -> Herz öffnen 3 AZ bleiben  
AA Vorbeuge über das Baby -> Küsschen auf den Bauch  
EA wieder Herz öffnen in Schmetterling, Fingerspitzen nach hinten -> Herz öffnen 3 AZ bleiben  
AA Vorbeuge über das Baby -> Küsschen auf den Bauch
- Boot-Variante mit Füßen am Boden und je nach Intensität die Fersen heben oder die Füße komplett vom Boden anheben und Unterschenkel parallel zum Boden (nur wenn du es im Bauch halten kannst) WICHTIG: Sollte eine Rektusdiastase vorliegen, dann seitliche Boot-Übung als Variante anbieten

#### **6. Rückenlage:**

- Schulterbrücke dynamisch 3-5x, EA Arme kreisen nach oben und hinten und das Becken hebt Wirbel für Wirbel vom Boden ab, AA Arme und Becken am Boden ablegen (ggf. mit Baby auf dem Becken/Oberschenkeln)
- Schulterbrücke statisch – Hände unter dem Gesäß ineinander verschränken 3 AZ halten (falls Baby auf dem Oberschenkel, dann ohne Hände verschränken und einfach die Schulterbrücke halten)
- Knie zur Brust heranziehen, langsam hin- & herschaukeln, dein Baby liegt dabei auf deinen Knien (oder du greifst mit den Händen deine Knie und dein Baby liegt entspannt neben dir)
- „Schaukeln auf dem Meer“ Lied singen oder anmachen

### **7. Shavasana:**

- Komme in Rückenlage oder in Seitenlage und nimm dein Baby auf deinen Bauch oder neben dich und genieße die Kuschel-/Herz-Zeit (ggf. Stillen oder das Baby auf dem Arm wippen)
- Ruhige Musik abspielen oder mit dem Koshi-Klangspiel die Klänge in den Raum geben
- 3-5 Minuten die „Stille“ genießen

### **Verabschiedung inkl. Abschlusslied gemeinsam singen:**

Gleiche Melodie wie das Begrüßungslied, nur ein anderer Text.

Text:

Schön, dass du da warst. Schön, dass es dich gibt. Ich gebe dir ein Nasenküsschen, denn ich hab dich lieb.

Schön, dass du da warst. Schön, dass es dich gibt. Ich gebe dir ein Bauchküsschen, denn ich hab dich lieb.

Schön, dass du da warst. Schön, dass es dich gibt. Ich gebe dir zwei Handküsschen, denn ich hab dich lieb.

Schön, dass du da warst. Schön, dass es dich gibt. Ich gebe dir zwei Fußküsschen, denn ich hab dich lieb.

Die einzelnen Körperteile benennen und dabei das Baby küssen.