

Stundenthema: Meine Mitte = meine Harmonie



Materialien:

Babys: Bunte Regenbogenbänder mit Rassel oder bunte Tücher, YLO Öl Gentle Baby verdünnt, eigene Spielzeug

Mama: Steine & Feldern, ggf. Yoga-Block, eigene Matte

1. Begrüßung & Einstimmung:

Im Sitzen auf der Matte so das alle sich einander sehen können. Dein Baby auf der Unterlage vor Dir oder auf dem Arm

Lied:

Guten Morgen, Guten Morgen, wir winken uns zu. Guten Morgen, Guten Morgen, erst ich und dann du.

Hallo, Hallo schön das Ihr da seid; Hallo, Hallo wir freuen uns so.

Hallo ...(Name), schön das Du da bist, wir freuen uns so! *Je Baby. Erst Zuwinken und dann Klatschen.*

Hasenkuss: Kommt ein kleiner Hase; und gibt deiner Nase; mit ganz viel Genuss; einen Guten-Morgen-Kuss.

Kurze Gesprächsrunde: Wie geht es Dir & Deinem Baby? Wie war die Woche? Stein-Felder

Thema erläutern, die Mitte vom Körper (BB, Bauch & untere Rücken) in Balance stärken, eine Mischung von Stabilität und Flexibilität. Dadurch diese in den Alltag integrieren. Es verhilft im Alltag gelassener zu werden und zugleich geerdet/stabil zu bleiben in Verbindung mit seinem Urvertrauen zu kommen/bleiben. Hierdurch die Intuition sich erweitert und du mit Dir und Deinem Baby Gelassen & in Harmonie den Fluss des aufs und abs durchlebst.

Wenn dein Baby ruhig ist/schläft, lass es gern vor dir auf deiner Matte liegen.

Du kannst es jederzeit auch auf den Arm nehmen, auf deinem Schoß setzen oder ähnliches.

Natürlich darfst du es auch jeder Zeit stillen/wickeln etc.

Mache das, was euch beiden momentan gut tut & fühl dich frei!

Matangi-Mudra für innere Harmonie

Dazu falte deine Hände vor den Solarplexus, beide Mittelfinger strecken und aneinanderlegen. Die Aufmerksamkeit auf den Atem in diesem Bereich.

Es Verstärkt den Atemimpuls im Solarplexus, Hilft bei Krämpfen und Völlegefühl, Beruhigt und hilft innere Spannungen zu lösen und unterstützt in die Ruhe, Stille und inneren Frieden zu erlangen.

Affirmation: Setzte gerne jetzt hinzu eine Affirmation für dich während du das Matangi-Mudra haltest.

Positiv stärkende Beispiel:

Ich bin geerdet & vertraue meiner Intuition

Mein Baby und ich sind entspannt und gelassen

Ich bin im Fluss (mit mir und meinem Baby)

Ich bin genährt voll innerer Harmonie

Ich bin verbunden mit meinem Urvertrauen



Suche Dir eine von den genannten Affirmationen aus oder formuliere eine eigene positive kurze Affirmation aus, die dich bestärkt in deiner Inneren Harmonie zu kommen. Du kannst gerne auch ganz Individuell das Thema wählen, was für Dich im Hier und Jetzt passend empfindest.

Wiederhole Deine Affirmation mehrmals, im ruhigen Fluss Deiner Atmung und der Verbindung des Mudras.

2. Erwärmung:

Wir bleiben für die Erwärmung noch sitzen, schaue immer wieder mal zu deinem Baby & winke mal oder lege deine Hand auf seinen Bauch

Streckung- Arme nach oben/runter (3x) genieße die Länge

Kamelritt (3x)

Sufi Kreise (3x je Richtung)

Kreis der Freude Flow 3x: EA Hände im Namaste; AA Hände verschränken & weg vom Körper & Rücken runden; EA Hände verschränkt nach oben Strecken & WS lang -kein Hohlkreuz; AA linke Arm sinken & rechte Arm nach links strecken (Flanke dehnen); EE zur Mitte zurück strecken beide Arme; AA andere Seite; EA wieder zur Mitte; AA die Hände gestreckt über die Seite nach unten kommen & hinter dem Rücken verschränken; EA Arme ziehen nach unten & Brustkorb strebt nach vorne -kein Hohlkreuz; AA Oberkörper geht nach vorn runter & Arme verschränkt + gestreckt nach oben; EA aus der Kraft des gestreckten Rückens wieder aufrichten; AA Hände lösen
->Ab 2.Runde: Beckenboden bewusst mit anspannen: AA-anspannen EA-entspannen

3. Hauptteil:

Wir kommen in den Vierfüßler Stand, dein Baby liegt direkt vor Dir

Kuh-Kind-Kobra-Katze Flow 3x: EA Kuh, AA Kind, EA Kobra, AA Katze

->In Verbindung mit der Meeresatmung

Gib deinem Baby ab&an ein Küsschen und/oder lege die Hände auf den Bäuchlein/Beinchen ab wenn du im Kind bist

Wir kommen in den Stand. Gerne nutze das Bunte Regenbogenband mit Rassel oder ein buntes Tuch

Samasthiti: Nehme nun Deinen Stand wahr: wie stehen deine Füße? Wie ist das (Gleich-) Gewicht verteilt? Spreize deine Zehen und lege sie wieder ab- Spüre deinen Stand, wandere mit Deiner Aufmerksamkeit weiter zu Deinen Beinen, die Knie entlaste. Dein Steißbein zieht nach unten & Dein Bauchnabel nach innen. Deine Schultern kreise von vorn nach oben hinten runter & dein Brustkorb strebt nach vorn. Deine WS ist aufrecht, Wirbel für Wirbel wie eine Perlenkette die vom Tisch aufgehoben wird und Perle für Perle sich untereinander reiht. Dein Kinn ist sanft Richtung Hals nach innen unten gezogen sodass Du eine Länge im Nacken wahrnehmen kannst. Deine Hände sind entspannt neben Deinem Körper. Sei stabil aufrecht und zugleich gelassen und atme entspannt und wiederhole Deine Affirmation innerlich. Anschließend strecke die Arme nach oben mit der EA und genieße die Länge, mit der AA löse die Haltung auf.

Ganze Vorbeuge-Twist Vorbeuge-ganze Vorbeuge-halbe Vorbeuge-ganze Vorbeuge-Streckung Stand Flow

3x ggf Yoga-Block einsetzen für Twist

EA Arme nach oben wieder Strecken; AA mit geradem Rücken den Oberkörper sinken lassen (hier gerne auch für 2 Atemzüge (AZ) verweilen zum Loslassen; EA linken Arm Richtung Boden ggf Yoga-Block abstützen und linkes Bein stark anwinkeln und den rechten Arm (Bändchen in der Hand) Richtung Zimmerdecke Strecken der Blick folgt der Hand und rechtes Bein gestreckt halten; AA wieder den Arm und Blick sinken lassen; EA andere Seite in den Twist; AA wieder in die Vorbeuge zurück (ggf 2 AZ verweilen); EA den Oberkörper heben parallel zum Boden (wie ein Tisch) die WS in die Länge bringen; AA wieder loslassen und die ganze Vorbeuge kommen; um dann mit der nächsten EA aus der Kraft der Beine mit aufgerichtetem Rücken, Brustkorb strebt nach vorn und Arme über dem Kopf gestreckt in die ganze Aufrichtung zu kommen; AA Arme sinken lassen.

->Beckenboden bewusst mit anspannen: AA-anspannen EA-entspannen

->Ab der 2.Runde gerne wer mag mit der Meeresatmung verbunden

Dein Baby liegt vor Dir und wird vergnügt durch die Bänder und Mamas Haare & Gesicht

Tücher wegfliegen lassen

Baum je 2x

Dein Baby liegt vor Dir entspannt oder ist auf Deinem Arm zu den anderen oder zu Dir gerichtet

Blitz Arme in Holzhackerbewegung (je nach Zeitpensum)

Dein Baby liegt vor Dir entspannt oder ist auf Deinem Schoß in deinen Armen

Große Uhren machen tick tack Spruch mit Bewegung

Herz an Herz oder Wange an Wange Verbunden in Achtsamkeit

Nehme dein Baby auf den Arm dicht an Dich gekuschelt und spüre deinen Atem, spüre den Herzschlag von dir und deinem Baby

Wir kommen in die Bauchlage. Dein Baby liegt vor Dir auf der Matte

Sphinx in Bewegung mit Deiner Atmung

BB Übung mit tönen je3x (statisch in der Sphinx) Je BB-Schicht einzeln An- und Entspannen mit kr-oh, ich-ah, pik-pah

Wir kommen über die Seite in die Rückenlage

Knie zur Burst schaukelnde & kreisende Bewegung

Dein Baby entspannt neben Dir und Deine Hände an die Knie oder Dein Baby auf deine Schienbeine aufgelegt.

4.Shavasana:

Meditation Intuition stärken von Stefanie im Sitz oder liegend mit Deinem Baby

Setzte Dich über die Seite auf vor Dein Baby

Golddusche: Reibe Deine Hände kräftig aneinander (mit Öl wer mag) & streichle einmal sanft Dein Baby von Kopf bis Fuß mit Dienen warmen Händen & Spüre die Energie zwischen dir und deinem Baby.

Streichellied (wenn Zeit Puffer da)

Das ist das Köpfchen fassen wir es an, wollen mal sehen, ob ich es streicheln kann.

Streicheln- Streicheln – Streicheln wir es sanft

Streicheln- Streicheln- Streicheln wir es sanft.

Dann statt Köpfchen andere Körperteile wie Bäuchlein, Händchen und Füßchen.

5.Verabschiedung:

3x „m“ tönen

Abschlusslied

Eins, zwei, drei, das Yoga ist vorbei,

alle Kinder Groß und Klein,

packen Ihre Sachen ein.

Eins, zwei, drei, jetzt gehen alle Heim.

Namaste 