

Stundenkonzept 75 Minuten

„Kopf frei“

Begrüßung

Thema ansprechen

„Was geht euch heute durch den Kopf?“

„Wie könnt ihr im Alltag loslassen oder den Kopf frei machen?“

„Wie fühlt sich euer Kopfbereich/Schultern/Nacken an?“

Einstimmung

Meditation um Gedanken gehen zu lassen-Kopf frei machen → positive Affirmationen/eventuell Mandala ausmalen (von „Gebärmütter“)—jede malt für sich in Ruhe/mit Nachhause nehmen

Meditation anzuleiten/Traumreise→ im Sitzen→ Gedanken/To Do's weiterziehen lassen (5 Minuten)

Aufwärmung:

Stehen → Nacken strecken → rechts und links

Nacken strecken→ Katze/Kuh im Stehen→ Hände hinterm Kopf verschränken, beim AA runden Rücken machen, Kopf nach vorne zur Brust → beim EA Raum im Brustkorb schaffen, Kopf nach hinten, Nacken strecken (3x)

Schultern kreisen→ nach hinten, nach vorne

Lotusblüte mit den Händen machen→ mehrmals hintereinander

Hauptteil:

3 Sonnengrüße für Schwangere hintereinander

- Nach dem letzten Sonnengruß wieder in den Vierfüßler
- Katze/Kuh 3x
- Armöffner→ Arm ausstrecken und unter dem anderen ablegen→ anderen Arm ausstrecken-Kopf ablegen, mehrere ruhige Atemzüge und Wiederholung auf der anderen Seite

Vom Vierfüßler in den Fersensitz und von dort aus in die Haltung des Kindes→ mit ausgestreckten Armen→ mehrere Atemzüge dort verweilen

Tiger → 2 x hintereinander→ von dort aus langsam aufrichten und ins Stehen kommen

Krieger 2→ rückwärtsgerichte Dehnung→ beide Seiten

- Oberarm am Oberschenkel ablegen, anderen Arm nach oben strecken und weit öffnen→ beidseits

Als Abschluss vom Hauptteil nochmal in die Tiefe Hocke kommen, dort mehrere Atemzüge verweilen

Schlussentspannung:

Frauen kommen ins Liegen → Seitenlage → Fuß in Seitenlage ausstrecken, nach hinten zum Po führen und auf der anderen Seite wiederholen

In Seitenlage zur Ruhe kommen → progressive Muskelentspannung anleiten (Bauch auslassen) → Gesicht anspannen/Zitronengesicht/Kiefer bewusst an-und entspannen (10 Minuten)

Shavasana (mit leiser Musik)

- Langsames Zurückkommen
- Abschlussrunde „Wie fühlt sich euer Kopf jetzt nach dieser Stunde an?“ „Konntet ihr loslassen?“

Verabschiedung