

Stundenthema: Verbunden und getragen sein

Einheit 90 min

Musik: Playlist ERDE

<https://open.spotify.com/playlist/37u9yzhbb062xj7adx5Neu?si=Db5maWQkTLCZR2AqVjFckg>

Willkommen heißen

Kurze Runde:

- Wie geht's Dir heute?
- Irgendwelche Beschwerden?
- Muss ich irgendwas wissen?

Hinweise:

- Du atmest für Dich u Dein Baby, lange tiefe Ein- und Ausatmung, keine Atempausen
- Achte auf Dich, tu was Dir gut tut.... Geh nur so weit wie es angenehm ist. Gib mir ein Zeichen, wenn Du eher eine Variation möchtest, leg Pausen ein!
- Achte darauf, dass Dein Bauch immer genug Platz hat, Beine ausreichend breit etc.
- Einladung, heute vielleicht mal bewusst LANGSAM zu sein...
- Zeit nur für Dich & Dein Baby

Kurzer Einstieg ins Thema .. immer so viel am Tun und Machen, oft geht die Verbundenheit in der Hektik da draußen verloren .. drum diese Einladung, Dich mit Dir und Deinem Baby zu verbinden. Zeit für Dich. Für Euch.

Kurze Meditation / Atemübung:

Komm erstmal in eine aufrechte Sitz Position, Schneidersitz oder Fersensitz – so dass Du ein paar Minuten gut sitzen kannst.

Setz Dich gern leicht erhöht

Lass die Beine entspannt nach vorne fallen

WS aufrecht, Kopfkronen zieht nach oben

Schultern weit weg von den Ohren, ganz entspannt

Vielleicht möchtest Du Deine Augen schließen, um Deinen Blick nach innen zu richten.

Nimm ein paar tiefe reinigende Atemzüge – und komm erst mal im HIER und JETZT an.

In diesem Raum. Auf Deiner Matte. Bei Dir.

Atme tief ein durch die Nase. Tief aus durch den Mund. 3mal.

Dann finde Deinen natürlichen Atemfluss und atme ganz entspannt weiter.

Mit jedem Atemzug komme mehr und mehr an.

Komm in ein BewusstSEIN.
Bewusst SEIN
Bewusst HIER SEIN.
Bewusst still SEIN.
Bewusst mit DIR SEIN.
Ohne Bewerten, ohne Verurteilen.
Nimm die Berührungspunkte mit der Erde wahr.
Das Gehaltenwerden.
Das Getragen sein.
Verbunden mit der Erde.

Es gibt nichts mehr zu tun.
Du nimmst einfach nur Deinen Atem wahr, wie er kommt, wie er geht.
Spürst eine leichte Bewegung, wie eine sanfte Welle, durch Deinen Atem ausgelöst.
Nimmst nur wahr.

2-3 Minuten sitzen, atmen

Mudra

Erdungs-Mudras sind Alle, bei denen man Kontakt mit den Fingern aufnimmt zur Mutter Erde.

Bringe hierzu den Ringfinger, der mit der Erde zu tun hat, zur Erde und so wird Deine eigene Erde mit Mutter Erde verbunden.

Wenn momentan viele Gedanken Dich umkreisen und Du evtl. Ängsten, Unruhe und Schlaflosigkeit fühlst, bringe Zeigefinger und Mittelfinger auf die Erde gibt. Es wird das Gefühl von Stabilität sich einstellen und die Vata-Übersteuerung reduzieren.

Matangi-Mudra für innere Harmonie

Dazu falte Deine Hände vor den Solarplexus, beide Mittelfinger strecken und aneinanderlegen. Die Aufmerksamkeit richte 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.

Setze gerne jetzt eine **Affirmation** für Dich während Dudas Matangi-Mudra haltest.

Positiv stärkende Beispiel:

Ich bin Verbunden und werde getragen

Ich spüre eine tiefe Verbundenheit zu meinem Baby

Mein Baby und ich sind entspannt und gelassen

Ich fühle mich sicher und geborgen

Ich bin genährt voll innerer Harmonie

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

Wiederhole Deine Affirmation 3mal gedanklich, im ruhigen Fluss Deiner Atmung und der Verbindung des Mudras.

Aufwärmen:

Beginne nun mal ganz ganz langsam Deinen **Oberkörper von Seite zu Seite** zu bewegen. Wie ein Farn im Wind. Ganz sanft, ganz in Ruhe. Mobilisiere hier ganz bewusst, ganz achtsam. Spür mal hin.

Nimm den Kopf gern mit in die Bewegung.

GANZ LANGSAM – wie eine Schildkröte bring nun Dein linkes Ohr Richtung linke Schulter. **Öffne die Halsseite rechts.**

Bleib hier gern ein paar Augenblicke, bevor Du zur anderen Seite wanderst. Ganz bewusst ganz langsam. Öffne, **dehne nun die Halsseite links.**

Dann bring noch mal eine ganz **sanfte langsame Bewegung in Deinen Hals**, vielleicht möchtest Du ganz ganz achtsame Kreise ziehen, Dich cm für cm spüren. Fühl mal, wie sich Dein Nacken heute anfühlt. Wenn Du eine Verspannung spürst, dann bleib da gern auch mal einen Moment. Schick Deinen Atem an diese Stelle. Und ausatmend lass die Anspannung los.

Kreise gern mal Deine Schultern, auch hier bewusst langsam, achtsam, spür hin. Langsam über vorne, oben, nach hinten unten. Ändere die Richtung, ganz langsam.

Dann komm langsam in die Ausgangsposition. Tausche gern mal die Beine, wenn Du im Schneidersitz sitzt. Nimm das hintere Bein mal nach vorne.

Seitliche Drehung

Einatmend bring Deine Hände über die Seite nach oben über den Kopf.
Ausatmend öffne Dich zur rechten Seite. Rechte Hand stützt sich leicht hinter Deinem Körper am Boden; linke Hand auf Deinem rechten Bein. Schau dass Dein Kopf hier nicht überdreht, bleib gern mittig über dem Brustbein.
Einatmend kommst Du zurück zur Mitte, Hände weit über dem Kopf.
Ausatmend drehst Du auf nach links.
Einatmend zurück, Arme über den Kopf.
Dann kannst Du Dich hier mal ein bisschen **räkeln, strecken.**

Adlerarme:

Streck die Arme mal vor Dir aus
Rechter Arm über linken Arm schlagen
Handflächen aneinander oder einfach so wie es Dir heute möglich ist
Einatmend schiebst Du die Ellenbogen leicht von Dir weg und hebst die Arme ein kleines bisschen an, ausatmend kommst Du zurück.
2-3 Mal dann Wechsel, linker Arm über rechter Arm

Vierfüßler, Katze & Kuh -> Übergang, wer möchte, hin spüren, was Du heute an Bewegung brauchst... Freestyle Katze © Thema Verbundenheit, Wahrnehmen, Spüren, ...

Langsame Bewegungen in der Wirbelsäule

Mach alle Bewegungen, die der Wirbelsäule jetzt guttun: räkle Dich, lass das Becken kreisen, roll es abwechselnd ein und kipp es wieder Richtung Boden, dreh den Oberkörper von Seite zu Seite, leg Dich auch mal auf der Schulter ab, streck Dich in

den nach unten schauenden Hund. Intuitives Hin spüren, was Du jetzt gerade an Bewegung brauchst.

Nimm dabei wahr, welche Muskeln in den verschiedenen Haltungen, Bewegungen gedehnt oder gebeugt werden. Nimm wahr, wie sich Dein Atem durch die Bewegungen verändert. Beweg Dich gern solange, bis sich Dein Körper geschmeidig, beweglich anfühlt.

Hauptteil:

Übergang von Vierfüßler in den Stand

Sonnengruß für Schwangere langsamer Aufbau, erst jede Asana alleine und danach im Flow

Berg, erden, wahrnehmen, Füße spüren

Vorbeuge, jede Vorbeuge lädt uns ein, den Blick nach innen zu richten, uns mit uns zu verbinden, zu spüren, wahrzunehmen

Vierfüßler, spür den „guten Kontakt zur Erde“, auch hier spüre das getragen werden

Katze / Kuh

Hinabschauender Hund, achte auf den Bauch, gern Beine etwas mehr auseinander, Länge im Rücken

Mit Händen zurück zu den Füßen

Vorbeuge, breiter Stand, Platz für Bauch, langer Rücken

Halbe Vorbeuge, gerader Rücken,
Ganze Vorbeuge

Aufrichtung, **Berg**,

Nachspüren, Hände auf Bauch oder Herz, Verbunden sein, getragen sein

Kurze Pause, Toilette, trinken

Angelehnter Baum (an Wand) rechts und links

Stabiler Stand, Varianten anbieten

Verwurzeln-Erdend/Balance, Baumstamm-Stabilität, Baumkrone-Ausrichtend/strahlend

Tiefe Hocke mit Unterstützung

Varianten mit Block, gerollte Decke unter Fersen, angelehnt an Wand

Hüftöffner, geburtsvorbereitende Asana, Erdend, beruhigend

Und dann komm langsam ins **Kind zum Nachspüren**, Wahrnehmen

Über Vierfüßler in **Anahata Asana** - eine herzöffnende Rückbeuge

öffnet Deine gesamte Oberkörper Vorderseite, Dein Schulterbereich

Komme dazu in einen Vierfüßlerstand

Knie unter den Hüften oder sogar ein bisschen breiter ausgerichtet – je nach

Bauchgröße

Hände unter Deinen Schultern

Dann wandere nun langsam mit Deinen Händen nach vorne

Hände weiterhin schulterbreit auseinander

lass Deinen Brustkorb, Dein Herz und Dein Babybauch Richtung Erde sinken

vielleicht magst Du Deine Stirn am Boden ablegen

Lass das Gefühl einer Hängebrücke zwischen Deinen Händen und Deinem Becken entstehen

Deine Bauchdecke, Dein Brustkorb, Deine Schultern schmelzen Richtung Erde, ganz sanft, ohne Anstrengung

wie fühlst Du Dich hier?

Genieße die Öffnung Deines Herzzaums, spüre, nimm wahr, lausche, was Dein Herz Dir zu sagen hat und höre ihm gern für ein paar Augenblicke zu.

Komm ganz langsam mit Deinen Händen zurück Richtung Knie, spüre nach.
Entweder im **Fersensitz** oder auch im **Kind**.

Variante mit durchgefädeltm Arm, wenn genug Zeit ist:
rechts und links, öffnet noch mal Schulterbereich

Rückenlage mit aufgestellten Beinen

Schließe gern noch mal Deine Augen. Den Blick nach innen gerichtet. Dann stell mal Deine Füße vor Dir auf. Und dann komm hier mal ganz ganz langsam und achtsam in eine Scheibenwischer Bewegung. Ganz sanft. Komm bewusst in eine Langsamkeit // schnell machen wir den ganzen Tag. Schildkrötel hier mal. Bewege Deine Beine sanft von Seite zu Seite. Wie ein **Scheibenwischer**.

Spür in Deinen Körper hinein. Probiere Dich aus.

Wenn Du Deine Füße, Deine Beine bisschen weiter auseinanderstellst, spürst Du eher eine Bewegung in Deinem Hüftgelenk.

Wenn Du Deine Füße enger zusammenstellst, spürst Du eher die Drehbewegung in der Wirbelsäule.

Und wenn Du das nächste Mal auf der rechten Seite angekommen bist, leg Deine Beine gern mal ab und komm hier für einen Moment ins **Krokodil / Twisted Roots**. Gern auf ein Kissen gelegt oder ein Kissen zwischen Deine Beine gelegt. Die Arme gerne seitlich in einem T von Dir gestreckt. Schau wo Dein Kopf liegen möchte.

Liegende Drehhaltung, die die gesamte Wirbelsäule mit allen Muskeln & Nerven erreicht. Du streckst vollständig Deine gesamte Oberkörper Muskulatur von Hals bis Rumpf. Sanftes Komprimieren der unteren Rückenfaszien. Entspannt den großen und kleinen Gesäßmuskel. Wohltuende Massage aller Bauchorgane.

Komm wieder in eine sanfte Bewegung

Und wenn Du **links** angekommen bist, leg auch hier für ein paar Atemzüge ab.

Deine Augen geschlossen, den Blick nach innen gerichtet. Verbinde Dich auch hier wieder mit Deinem Atem und dann lass immer mehr Kontrolle los, Widerstand von Dir abfallen.

Lass die Notwendigkeit FESTZUHALTEN los.

Spür die Erde unter Dir. Spür das Gehaltenwerden.

Alles ist gut. Du darfst hier ins Vertrauen gehen.

Zurück zur Mitte...

Schau was Du jetzt noch brauchst. Wer möchte kann noch für 1-2 Minuten die Beine nach oben ausstrecken. Gern ein Bolster unter Dein Steißbein als Unterstützung.

Snail Sanftes Öffnen der Körperrückseite / Entlastung für Herz-/Kreislauf, Venen...

Tipp: super vorm Schlafengehen, vor allem wenn Du Einschlafprobleme hast. Bein an die Wand abends oder nachts.

Kurze Pause, Toilette, trinken

Ätherisches Öl nach Bedarf:

Orangenöl bringt Freude und Zuversicht in den Herz Raum, hebt die Stimmung und kann Angstgefühle in Zuversicht und Freude wandeln.

Rosenöl berührt das Herz und verleiht ein himmlisches Gefühl, das alles gut ist. Der Duft schenkt einem Hoffnung und Zuversicht.

Ätherische Öle zur Unterstützung der Emotionen werden eingeatmet, dazu rieche entweder am Fläschchen oder tropf einen Tropfen in die Hand, verreibe gründlich und atme den Duft aus der Hand ein.

Endentspannung:

Lege Dich entspannt in der Rückenlage oder Seitenlage ab Meditation: Lege Dich so bequem ab, dass Du in den folgenden Minuten ganz entspannt liegen bleiben kannst. Lass Deine Augen nun geschlossen. Atme sanft ein und aus. Nun stell Dir vor Du stehst mitten im Wald. Um Dich herum sind große, starke Bäume. Du siehst Dir einen Baum an: Von unten die tiefen Wurzeln, die teilweise über der Erde liegen. Über den kräftigen Stamm bis hin nach oben zu den Ästen und Blättern. Die Blätter strahlen in einem satten Grün in der Sonne. Du schaust die Struktur des Blattes und die Form ganz genau an. Fühle mit deiner Hand, wie sich das Blatt anfühlt. Vielleicht hat Dein Baum auch Früchte. Wie sehen Deine Früchte aus? Sind es Kastanien, Eicheln oder etwas anderes? Nimm den Duft wahr. Den Duft nach den Blättern, nach Laub und Ästen. Stelle Dich in Gedanken neben deinem Baum. Berühre mit einer Hand den Baumstamm. Spürst Du die Baumrinde? Wie fühlt sie sich an? Siehst Du auch die Wurzeln, die tief in die Erde ragen? Du fühlst Dich stabil und gut geerdet. Genauso wie der Baum mit seinen Wurzeln tief geerdet ist und voller Stabilität. Mit beiden Beinen fest am Boden. Spüre, wie Dich Deine Füße tragen. Wie sie Dir Stabilität geben. Wenn Du magst, kannst Duden Baum umarmen, um Dich mit deinem Baum noch mehr zu verbinden. Tanke die Kraft. Tanke die Erdung und Stabilität Deines Baumes auf. Spüre auch die Verbundenheit und Einheit aller Bäume im Wald. Die ganze Natur um Dich herum. Löse Dich langsam von deinem Baum. Und gehe ganz langsam durch den Wald. Vorbei an alten und jüngeren Bäumen. An Laubbäumen und Nadelbäumen. Nimm all die Eindrücke in Dir auf. Genieße noch einen Moment die besondere Wald-Atmosphäre. Dann verabschiede Dich für heute vom Wald. Nun kehre langsam wieder zurück. Bewege sanft Deine Finger und Hände. Sei wieder voll da im Hier und Jetzt. Komme über die Seite nach oben in den Sitz zurück.

Eine Hand auf Babybauch, eine Hand aufs Herz.

Gemeinsames 3x OM.

Verabschiede Dich mit einem Namasté.