

Thema: Selbstfürsorge 75 Minuten

Begrüßung: Sanskalpa: Du darfst dir jetzt diese Zeit für dich nehmen. 2-3x Sagen

Varuna Mudra gegen Müdigkeit und Erschöpfung: Ich passe gut auf mich auf.

5 Finger Meditation: „ich werde ganz ruhig“ als Übergang in den Einstieg.

Einstieg/Erwärmung:

im Sitzen starten, in die Wechselatmung gehen

Sufikreisen rechts und links

Nackenübungen zum aufdehnen,

Seitlich öffnen mit Arm über Kopf,

Arme auf Schulterhöhe öffnen einatmen Herzraum öffnen, ausatmen selbst umarmen.

4 Füßler:

Katze Kuh und Durchfädeln- hier in die Flanken und Herzraum öffnen und atmen.

In der Haltephase Affirmation einfügen: ich lasse alle Last von meiner rechten Schulter fallen, ich lasse alle Last von meiner linken Schulter fallen.

Katze Kuh wiederholen über Hund in den Stand wechseln -> Start Sonnengruß

Erwärmung/Hauptteil:

Sonnengruß 6 Runden (3 rechts 3 links)

Mit nachspüren Hände auf Schultern kreisen und runder Rücken und Herz öffnen.

Im Berg den Beckenboden anspannen

Hauptteil:

Krieger I mit Herzöffner und Selbstumarmung + Adlerarme - jetzt BB noch einmal bewusst anspannen.

Balanceübung als Vorübung für Krieger III: Bein angewinkelt vor und zurück schaukeln
Krieger III als Partnerübung.

Im Stehen Visualisierung + Anspannung des Beckenbodens

Fersensitz mit Kissen für besseres erspüren des Beckenbodens mit Adlerarme für Schultern

Bauchlage Sphinx mit seitlichem ausstreichen der Stirn - wische dir deine Sorgen, Zweifel weg.

Stellung des Kindes nachspüren- nimm hier 5 tiefe Atemzüge fokussier dich nach innen zu deinem Kraftzentrum.

langsam Aufsetzen, Beine nach vorne

Stockhaltung + Laufen über die Sitzbeinhöcker vor und zurück über Matte. Visualisierung mit den Gummibändern.

Sitzender Schmetterling als Vorbeuge Option mit geschlossenen Beinen Ansagen.

Drehsitz mit weiter Öffnung nach oben um Schulter noch einmal gut auszudehnen.

- Je Energieseite die Lenkung auf Dankbarkeit und zurück gelegten Weg

Rückenlage: sanfte Massage für unteren Rücken mit angewinkelten Beinen

Krokodilsdrehung rechts und links

Schulterbrücke mit Block unterlegt Arme nach Hinten danach Beine an Wand nach oben legen

Shavanasa: Erneutes Aufnehmen der Affirmation: Du darfst dir jetzt diese Zeit für dich nehmen
Körperreise und im Anschluss Lied: Rest von Michael Kiwanuka