

Stundenkonzept: Selbstvertrauen

Elemente: Yoga Block, Kissen

Kleine Austauschrunde: (1-2 Minuten)

Wie wichtig ist es für euch, Selbstvertrauen zu haben?

Als Eltern hören wir viele Meinungen und Ratschläge (die wir vielleicht nicht wollen), Erfahrungen von anderen Menschen und sehen Bilder in den Sozialen Medien, die uns schnell in einen Vergleich-Modus bringen.

Unsere Yogastunde von heute hat das Ziel, unsere eigene Stimme zu stärken und uns mit unseren eigenen Werten zu verbinden. Das bringt uns innere Zentrierung, auch wenn "draußen" der stärkste Wind weht.

Einstimmung im Schneidersitz:

Setz dich in den Schneidersitz. Du kannst dich gerne auf einen Yoga Block setzen.

Zieh deine Pobacken nach hinten, sodass du deine Sitzbeinhöcker gut am Boden spüren kannst. Lege deine Hände mit deinen Handrücken auf die Knie. Deine Wirbelsäule ist gerade.

Wir nehmen uns ein paar Minuten Zeit, um in unserer Yoga Stunde anzukommen. Richte deinen Blick nach vorne, ganz sanft. Atme dreimal tief durch die Nase ein und aus.

Mit der letzten Ausatmung schließe deine Augen.

Spüre deinen Körper vom Kopf bis zu den Füßen, wie bei einem Körperscan.

Wie fühlst du dich heute? Gibt es irgendwelche Verspannungen? Schmerzen?

Kannst du ein Gefühl erkennen, das heute überwiegt?

Spüre deine Ein- und Ausatmung. Wo ist deine Atmung heute genau lokalisiert? Ist sie oberflächlich oder tief? Langsam oder schnell? Beurteile oder ändere sie nicht, sondern betrachte sie nur.

Bring jetzt deine Aufmerksamkeit auf die Kontaktpunkte von Po, Beinen und Füßen auf dem Boden oder Yoga Block.

Stell dir vor, von deinen Fußsohlen und von deinen Pobacken wachsen Wurzeln, die sich auf dem Zentrum der Erde aufrichten.

Mit jeder Einatmung nehmen sie Nährstoffe von der Erde auf und mit jeder Ausatmung

wachsen sie ein bisschen tiefer und verzweigen sich. Mit den nächsten Ausatmung mach ein "Ha-" Geräusch.

Erwärmung: (10 Minuten)

Streck deine Beine nach vorne. Kreise deine Füße erst nach außen, dann nach innen.

Kreise dann deine Füße und Knie nach rechts zusammen, dann nach links.

Kreise dann Füße, Knie und Hüfte zusammen nach rechts, dann nach links.

Setz dich auf deine Fersen. Kreise deine Schulter nach hinten, verbunden mit deiner Atmung.

Einatmen: nach oben und nach hinten, ausatmen nach unten und nach vorne.

Beende die Kreise und komm in den Vierfüßlerstand.

Wir machen die **Katze-Kuh**-Übung, achte bewusst auf deine Füße und dein Becken.

Spüre mit jeder Einatmung, wie das Becken sich öffnet und wie der Beckenboden entspannt ist. Ziehe mit der Ausatmung deinen Unterbauch nach innen und nach oben. Spanne den Beckenboden an, indem du Schambein und Steißbein zueinanderziehst.

Die Zehen können auf der Matte sein.

Mit der nächsten Einatmung kommen wir in den **herabschauenden Hund**. Wir bleiben einige Atemzüge in dieser Haltung.

Laufe ganz langsam in deinem eigenen Tempo ein paar Schritte nach vorne zu deinen Händen, bis du in der **Vorbeuge** bist.

Entspann deinen Nacken, lass deinen Kopf hängen. Du kannst dich gerne etwas hin- und herschaukeln. Und ganz langsam und vorsichtig, mit runder Wirbelsäule, komm nach oben in die Stehhaltung.

Hauptteil: (25 Minuten)

Wir sind in **Tadasana**, auch bekannt als Berghaltung.

Mach kurz deine Augen zu. Spüre deine Füße verankert auf deiner Yogamatte. Spüre deine Stabilität, dein Zentrum, auch wenn du ein bisschen schwanken solltest.

Stell in Gedanken ein Bild von deinem Lieblingsberg vor. Stell dir vor, was du von ihm spüren kannst: seine Präsenz, Stabilität, das Gefühl von Ewigkeit, Ruhe.

Lass dich davon leiten.

Mit dieser Absicht beginnen wir unsere **Sonnengruß-Runde** (2 x jede Seite).

Stell dich an den Anfang der Matte. Mit der nächsten Einatmung mach einen großen Schritt nach hinten und komm in den **Krieger I**. Atme in dieser Haltung ein und aus, Schulter weg von den Ohren.

Komm in den **Krieger II**. Blick nach vorne gerichtet, fokussiere dich auf den Sankalpa "Ich vertraue mich".

Richte deinen Oberkörper jetzt nach rechts, beide Beinen bleiben geöffnet und beide Füße parallel. Strecke deine Arme zur Seite und komm in den **Stern**.

Mit der nächsten Ausatmung beuge deine Knie und Ellenbogen und komm in den **Vollmond** oder die **Göttinnen-Haltung** (Utkata Konasana).

Wir machen diese beiden Haltungen verbunden mit der Ein- und Ausatmung:

- Einatmen: Stern

- Ausatmen: Göttin

Mit der Einatmung aktiviere deinen Beckenboden und lasse ihn mit der Ausatmung los.

Wir beenden die Übung und drehen unseren Oberkörper nach rechts, sodass wir wieder in den **Krieger I** auf die andere Seite kommen können. Und **Krieger II**.

Schüttele deine Beine, schüttele deine Arme und Hände.

Komm in die Haltung des **Baumes**. Spüre deinen gut geerdeten Fuß und stell dir vor, dass er Wurzeln hat. Bring deine Hände vor dein Herz oder streck deine Arme nach oben. Mach die Haltung auf beiden Seiten.

Setz dich auf deine Matte.

Komm in den **Schmetterling** oder die **Biene**. Mit der Einatmung bring deine Arme nach hinten und öffne deine Brust. Mit der Ausatmung mach dich rund nach vorne. Komm zurück zur Mitte. In dieser neutralen Haltung summen wir. Mit der Ausatmung:

Suummmmmmmmm, oder Ommmmmmmmmm.

Setz dich auf deine Fersen und komm in die Haltung des **Kindes**.

Streck deine Arme nach vorne und komme in die **kleine Kobra**.

Leg dich in der **Bauchentspannungslage** (Advhasana).

Mit der Einatmung komm in die Kobra und töne: fffffttttttt.

Mit der Ausatmung komm in die Bauchentspannungslage und töne: aahhhh. Entspann deine Muskeln.

Dreh dich über eine Seite in die Rückenlage.

Entspannung: 10 Minuten

In **Shavasana** liegst du in der Rückenlage, deine Füße fallen zur Seite, deine Arme liegen auf beiden Seiten deines Oberkörpers mit den Händen nach oben gerichtet, Kiefer locker, Mund etwas geöffnet, der Punkt zwischen beiden Augenbrauen entspannt.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Füße, deine Zehen, deine Fußsohlen.

Entspanne deine Füße.

Beobachte deine Beine. Entspanne deine Beine.

Beobachte deine Knie, lass sie los.

Deine Oberschenkel, entspanne sie.

Deine Hüfte und Becken, entspanne sie.

Deinen Bauch und innere Organe, entspanne sie.

Beobachte deinen Rücken, entspanne ihn.

Deine Schultern, Arme, Unterarme, Hände: lass alle Anspannung los.

Dein Gesicht, entspanne alle deine Muskeln. Deine Zunge berührt deinen Gaumen nicht.

Spüre deine Atmung. Wie ist sie jetzt? Ist sie tief oder oberflächlich?

Wir werden jetzt ein **Pranayama** machen. Wir atmen ein auf 4, halten auf 2, ausatmen auf 8 und halten 2.

Beende jetzt das Pranayama und lass deine Atmung und deine Gedanken frei.

Komm langsam zurück zu dir. Spüre deinen Körper: Brauchst du irgendwelche Bewegungen?

Willst du dich strecken? Deine Gelenke kreisen? Fühl dich frei, das zu machen.

Komm ganz langsam in die Seitenlage und setze dich langsam in den Schneidersitz.

Wir beenden unsere Yogastunde mit dem Mantra Om, 3 mal.