

Stundenkonzept : Stärke dein Immunsystem

Begrüßung und Einführung in das Thema:

Der Winter steht vor der Tür, die ersten Erkältungen auch! Wie können wir unser Immunsystem und das unserer Babys stärken?

Selfcareübung: „Nierenwärmer“ (die Nieren sind Sitz der Lebensenergie in der chinesischen Medizin, wenn wir gut mit unseren Energien umgehen, stärken wir unser Immunsystem)

Selfcare-Übung im Sitz (evt. mit Baby auf dem Schoß): Atembeobachtung zum Ankommen. (Tiefe Bauchatmung)

Die tiefe Bauchatmung entspannt deine Atmung, verlangsamt deinen Herzschlag und reduziert das Stressniveau in deinem Körper, somit machst du ihn weniger leicht angreifbar für äußere Stressfaktoren und verbesserst die Sauerstoffversorgung in deinem Körper.

Beobachte deinen Brustkorb, wie er sich hebt und senkt -----spür`, wie dein Atem kommt und geht----- vertiefe deine Atmung bis in deinen Bauch-----spür`, wie sich dein Bauch im Einatem wölbt und im Ausatmen wieder schmaler wird-----stell` dir vor,dass mit deiner Ausatmung alle Anspannung in die Matte fließt.

Nun reibe noch einmal ganz fest die Handflächen aneinander und lege deine warmen Hände auf dein Baby. Verweile einen Moment und schicke deine Wärme zu deinem Baby.

Befindlichkeitsrunde: Wie geht es dir heute? Wie ist dein Energielevel heute? Was glaubst du in welchem Zustand befindet sich dein Immunsystem? Wie bist Du energetisch aufgestellt?

Baby-Yoga:

- Golddusche (Hinweis: Wärme ist gut für das Immunsystem)
- Armbewegung
- Diagonale
- Die Maus hat rote Strümpfe an
- Wange an Wange
- Schaukeln, schaukeln wir hin und her....

Variante 1 (größere/ältere Babys): Mamas in Rückenlage, Beine angewinkelt, Babys liegen auf den Schienbeinen.

Variante 2 (kleine/jüngere Babys): gehalten auf Mamas Arm oder im „Fliegergriff“

Baby-Massage:

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Nasenküsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir zwei Handküsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Bauch Küsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir zwei Fußküsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Popoküsschen, weil ich Dich so mag

Wiederholung : Selfcare-Care Nierenwärmer

Brust: (Öl auf der Brust verteilen)

- **"Ich male Dir ein Herz auf Deine Brust":** Zeige- und Mittelfinger setzen ungefähr am Brustbein an und malen ein Herz auf die Brust, mehrere Wiederholungen
- **Schmetterling:** Hand setzt seitlich am Rippenbogen an, fährt diagonal über den Brustkorb - auf dem gleichen Weg zurück ziehen - und im Wechsel mit der anderen Hand - mehrfach wiederholen
- **"Von der Mitte ausstreichen"**
- Kleinfingerkanten parallel auf dem Brustkorb aufsetzen und seitlich auseinanderziehen, mit den Fingerkuppen leicht über die Oberarme streichen

Arme: (Arm auswählen lassen)

- **Berührungsentspannung:** Öl auf dem ersten Arm verteilen, rundum mit der flachen Hand abklopfen, einmal die Hand wechseln
- **Achselhöhlengriff:** mit dem Daumen sanft in einer Linie von der Achselhöhle zur Handfläche ausstreichen - 3x
- **Indisches Melken:** Ausstreichen vom Ober- zum Unterarm, mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie ausleitend)
- **Drücken & Drehen:** - 3x die "nette Brennessel" - schön mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor - und zurück gehen, Ellenbogengelenk freihalten!
- **Ausstreichen der Handfläche:** von der Handwurzel zu den Fingerkuppen, mit jedem Daumen im Wechsel 3x

- **Finger abrollen:** vom Daumen zum kleinen Finger - 3x
- **Fingerspiel:** Das ist der Daumen
- **Handrücken von den Fingern zum Handgelenk ausstreichen:** 3x mit jedem Daumen
- **Kleine Kreise um das Handgelenk:** innen und außen gleichzeitig malen
- **Schwedisches Melken:** Ausstreichen vom Unter- zum Oberarm mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie zuleitend)
- **Rollen des Armes** (Speck wackeln lassen)

Gesicht: (kein Öl!)

- **Scheitel bis Kinn ausstreichen:** Handkanten mittig auf dem Scheitel aufsetzen und mit geteilten Fingern um die Ohren herum ganz zart bis zur Kinnspitze ausstreichen
- **Augenbrauen ausstreichen:** auf der Nasenwurzel ansetzen und ganz zart über die Augenbrauen, bis zur Ohrspitze ausstreichen
- **Unter den Augen ausstreichen:** auf der Nasenwurzel ansetzen und ganz zart unter den Augen und über die Wangenknochen, bis zur Ohrspitze ausstreichen
- **Lächeln auf Ober- und Unterlippe zaubern:** knapp oberhalb der Oberlippe ansetzen und ganz zart einen "gezwirbelten Schnurrbart" malen, - knapp unterhalb der Unterlippe ansetzen und Richtung Mundwinkel ausstreichen
- **Kiefergelenk umkreisen**
- **Ohren umkreisen**
- **Ohren bis Kinn ausstreichen:** Ohren links und rechts zwischen das "V" - die geteilten Finger nehmen und zart bis zur Kinnspitze ausstreichen
- **Ausgiebig schmusen!!!**

Theorie-Talk: Thema Immunsystem stärken

Mamas:

- frische Luft
- Bewegung (auch an der frischen Luft)
- Tageslicht (Vitamin D)

- warm halten
- ausgewogene Ernährung (je nach Lebenssituation evtl. auch mal Nahrungsergänzung)
- Schlaf (falls Nächte unruhig auch mal einen Mittagsschlaf machen)
- Zeit nehmen für die eigenen Bedürfnisse (Wer für sich gut sorgt, sorgt auch gut für Andere!!!)
- Krankheit zulassen und auskurieren !!! Stress vermeiden!

Babys:

- frische Luft
- Tageslicht
- Körperkontakt/liebevolle Berührung/Massage
- wärmende Kleider (Wolle-Seide-Bodys)
- falls Babys noch sehr klein- Hinweis Immunsystem ist noch im Aufbau (Unterschied natürliche Geburt/geplanter Kaiserschnitt)
- Krankheit trainiert das Immunsystem!!!

Wenn dein Baby krank ist:

- gönne ihm Ruhe!
- schenke viel Körperkontakt und Schmuseeinheiten!
- gib deinem Baby Zeit zum Gesundwerden!

Gemeinsam 3 x „m“ summen

A
b
s
c
h
i
e
4
s
l