

Stärke deine Mitte (75 Min.) zum Ende des Kurses

Mama Baby Yoga

1 Begrüßung

- Austauschrunde Teilnehmerinnen: was bedeutet eine starke Mitte für dich? (Baby auf dem Schoß der Mama)
- Rektus Diastase fühlen – Erklärungen zur Stunde
- Ankommenslied für Babys und Mamas (Halli, Hallo)

2 Einstimmung

- Ankommensmeditation im Sitzen (Baby auf Schoß oder liegt vor der Mama): Hand auf Bauch des Babys und eigenem Bauch
- Bauchatmung – Ruheatmung
- Verbindung zum Baby

Sankalpa: „Ich stärke meine Mitte!“

3 Erwärmung

- Sufikreise in beide Richtungen mit Tuch (das Baby liegt auf dem Boden vor der Mama)
- 4-Füßlerstand (das Baby liegt vor der Mama am Anfang der Matte)
- Tiger mit Tuch - mit aktiven Beckenboden
- Tiger Ellbogen und Knie zusammenbringen
- Katze – Kuh

Alternativ bei Unruhe im Stehen:

- Hüftbreiter Stand – Hüftkreise in beide Richtungen (Baby auf dem Arm)
- Räuberleiter im Stehen mit verschränkten Händen nach oben und dann zu beiden Seiten - mit aktivem Beckenboden (Baby auf dem Boden)
- Bauchatmung mit Hände mit auf dem Bauch im Sitzen oder Stehen
- Beckenboden mit der Atmung anspannen und lösen

4 Hauptteil

- Sonnengruß in Vierfüßler-Variante mit Tuch 3 Wiederholungen (Baby liegt auf dem Boden vorne vor der Mama)
- Nachspüren im Stehen Hände auf dem Bauch oder im Kind (wenn Baby unruhig mit Körperkontakt)

- Blitz - Beckenboden aktiv (Baby auf dem Boden)
- Blitz gedreht zu beiden Seiten
- Langer Ausfallschritt, hinterer Fuss 45 Grad nach Außen
- Einatmen Krieger 1 - Arme nach oben heben
- Ausatmen Krieger 2 - Drehung rechts/links im Flow
- Über Blitz nach unten auf den Boden

- „Zeigt her eure Füße“ im seitlichen Boot beide Seiten, Füße gehoben oder am Boden (mit Baby auf dem Schoss, alternativ ohne Baby)
- Rücklage (mit Baby auf dem Bauch) beide Beine heben und erst rechtes getrecktes Bein heben und senken und dann das linke
- Schulterbrücke (Baby sitzt auf dem Bauch) - mit aktiven Beckenboden
- Paket (mit Baby auf den Schienbeinen) Selbstmassage Rücken
- Krokodildrehung zu beiden Seiten (mit Baby auf dem Bauch sitzend)

Entspannung

- Atem-Meditation zur Entspannung im Liegen (Baby neben oder auf der Mutter)
- 4-7-8 Atmung (ca. 3 Min.) im Liegen
- Koshi Klangspiel

Über die Seite nach oben kommen zum Sitzen (Baby auf dem Schoss)
Sankalpa: „ Ich stärke meine Mitte!“ 3x wiederholen

Verabschiedung

- Abschiedslied gemeinsam singen „Alle Leut“
- 3 x OM gemeinsam chanten