

Stundenkonzept: Unser Rhythmus – 4. Stunde

Begrüßung und Einführung ins Thema Rhythmus

Selfcare-Übung im Sitz (evt. mit Baby auf dem Schoß): Bewusste Atmung

Mantra-Meditation mit den Worten „Ein“ und „Aus“

Denke dir „**Ein**“ beim Einatmen und „**Aus**“ beim Ausatmen. Atme tief in deinen Bauch hinein. Einatmen und Ausatmen. Achte darauf, wie sich dein Bauch bei jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Wiederhole bei jedem Atemzug „Ein“ und „Aus“.

Bewege dann langsam und sanft deinen Körper, wie es dir gut tut.

Schließe die Hände vor deinem Herzen ins Namaste. Reibe die Handflächen so lange aneinander bis ganz viel Wärme entsteht. Nun lege deine Hände über deine Augen und Stirn. Übertrage diese Wärme auf deine Augen. Entspanne dein ganzes Gesicht. Spüre nach. Genieße es deine Wärme und Energie zu spüren. Streiche nun langsam deine Stirn, Schläfen und Wangen aus und öffne dabei ganz langsam deine Augen.

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: Hat Dein Tag schon einen Rhythmus? Oder lebst Du eher in den Tag hinein?

Baby-Yoga:

- Herz an Herz
- Seitneigung „Große Uhren machen ticktack“
- Arme öffnen
- Hand-zu-Fuß-Stellung
- „Die Maus hat rote Strümpfe an“

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 Bauchküsschen, weil ich Dich so mag.

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

Beine & Füße

- **Berührungsentspannung:** Öl auf dem ersten Bein verteilen, rundum mit der flachen Hand abklopfen, einmal die Hand wechseln
- **Indisches Melken:** Ausstreichen vom Ober - zum Unterschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie ausleitend)
- **Drücken & Drehen:** 3x die "nette Brennessel" - schön mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor- und zurück gehen, Kniegelenk freihalten!
- **Ausstreichen der Fußsohle:** von der Ferse zu den Zehen - auf das Öffnen des Greifreflexes achten! Mit jedem Daumen im Wechsel 3x
 - Dazu das Bein vom Baby umgreifen und mit dem Daumen von der Ferse Richtung Zehen ausstreichen, kurz den Daumen von der Fußsohle nehmen, damit sich der Greifreflex lösen kann und mit dem anderen Daumen wiederholen
- **Zehen abrollen:** vom großen Onkel zum kleinen Zeh - 3x
Beim 3. Durchlauf Zehenspiel dazu nehmen
Zehenspiel:
 - Das ist der große, dicke Zeh!
 - Das ist der Zweite, der steht ihm zur Seite!
 - Das ist der Dritte, der steht in der Mitte!
 - Und wer ist dieser hier? Das ist die Nummer Vier!
 - Und das ist der Kleine, der ist nicht gern alleine
- **Spaziergang auf der Fußsohle:** leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen
- **Ausstreichen der Fußsohle:** von den Zehen zur Ferse - 3x
- **Fußrücken von den Zehen zum Gelenk ausstreichen:** mit jedem Daumen 3x
- **Kleine Kreise um den Knöchel:** innen und außen gleichzeitig malen
- **Schwedisches Melken:** Ausstreichen vom Unter- zum Oberschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie zuleitend)

- **Rollen des Beines (Speck wackeln lassen)** - zunächst den Unter - dann den Oberschenkel zwischen beiden Händen durchrollen,
- **Kleinfingerkante** zum Abschluss in die Leiste legen, Oberschenkel in die Handfläche und Bauchdecke drücken - etwas halten

Bauch

(immer im Uhrzeigersinn massieren - Öl im Uhrzeigersinn auf dem Bauch verteilen!)

- **Spaziergang auf dem Bauch:** leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen
- **Daumen parallel auf dem Bauchnabel auflegen:** (Cave: Nabelbruch!) und mit sanftem Druck von der Mitte zur Seite auseinander streichen (Druckintensität beachten - Mimik-Kontrolle!)
- **Sonnenmond:** linke Hand = Sonnenhand - geht immer kreisrund im Uhrzeigersinn über den Bauch, rechte Hand = Halbmond - Halbkreis vom Rippenbogen in die Leiste auf der Magenseite
- **"Ich liebe Dich!"**
- **Wasserrad:** Daumenkante liegt parallel unter dem Rippenbogen auf - von der Daumen- bis zur Kleinfingerkante im Wechsel über den Bauch schaufeln
- **"Pups-Programm"**

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 Brennnessel" - 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)

NEU: 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 Schnurbart" 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 Kinns Spitze ausstreichen
- **Kuscheln**

Theorie-Talk

> Beobachtungen zu wiederkehrenden Zeiten beim Baby/Tagesrhythmus?

- Nicht vergleichen
- Jede Mama & Baby brauchen ihren eigenen Rhythmus
- Wo hast Du schon Rhythmus?
- Verabredungen zum Spazieren treffen
- Tipps sammeln – nichts vorgeben
- Haushalt mit Baby
- Schlafenszeiten für sich nutzen

Verabschiedung:

Gemeinsam 3 x „m“ summen

Abschiedslied gemeinsam singen: *„Alle Leut, alle Leut, gehn jetzt nach Haus*

Give-Away – Affirmationskarten zum Thema „Auszeit nehmen“