

## **Mama & Baby Yogastunde zum Thema Verbundenheit**

### **1. Begrüßung & Einführung des Themas (1-2 min.)**

- Thema benennen
- bei erster Stunde: Vorstellungsrunde
- „Regeln“ erklären: Stillen, Rausgehen, Toilette, etc. vollkommen in Ordnung – den eigenen Bedürfnissen jederzeit Raum geben

### **2. Einstimmung mit einer Meditation oder Atemübung (1-3 min.)**

- im Sitzen: Herz an Herz – Den eigenen und den Herzschlag vom Baby spüren

Anleitung analog Skript: „Dein Kind kennt das Geräusch deines Herzschlages noch aus der Zeit in deinem Bauch. Es ist ein vertrautes und beruhigendes Geräusch für dein Baby. Daher kannst du dein Kind an deine Brust auf dein Herz legen. Dabei kannst du mit deinem Baby kuscheln, sprechen oder singen. Vielleicht auch leise deinen eigenen Herzschlag und den Herzschlag deines Kindes wahrnehmen.“

- kleine Herzmeditation: „Nimm eine bequeme Sitzposition ein. Spüre deine Basis, richte deine Sitzbeinhöcker noch mal bewusst ein. Komme in einen für dich angenehmen Sitz. Lass deinen Atem in deinem Atemrhythmus kommen und gehen und gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr nach Innen. Lenke deine Aufmerksamkeit auf dein Herz. Wenn du magst, lass deinen Atem zu deinem Herz fließen. Komme bei deinem Herzen an. Nimm dein Herz und deinen Herzraum wahr und spüre auch den Herzschlag deines Babys. Lasse das Licht zwischen euch fließen. Dann löse dein Baby langsam von deinem Herzen und lege es vor dir auf der Unterlage ab. Wenn dein Baby weiterhin deine Nähe braucht, kannst du es auch auf dem Arm halten.“

### **3. Erwärmung im Sitzen, 4-Füßlerstand, Rückenlage oder Stand (5-7 min.)**

- Schmetterlingssitz (ggf. Baby zwischen die Beine legen): Arme hinter dem Körper zusammen/Hände ineinander verschränken – Wechsel aus Rückbeuge und Vorwärtsbeuge.

- Lied: „Hallo, wie schön, dass du da bist“ zum Baby singen (2x) – dabei die Arme des Babys öffnen und schließen; dann die Füße des Babys in die Hand nehmen und auch hier sanft öffnen und schließen, sodass das Baby auch im Schmetterling liegt

- Drehsitz (Schmetterlingssitz beibehalten oder in den Fersensitz): einen Arm hinter den Körper aufdrehen / Hand hinter dem Körper abstellen – erst dynamisch 3-4 x wiederholen auf jeder Seite und dann statisch 2-3 Atemzüge halten

- Füße aufstellen und Knie von rechts nach links schwingen ca. 3-4 x

### **4. Hauptteil: Dazu gehören der Übungsteil, die Sonnengrüße, Beckenbodenübungen und alle Rückbildungsyogaübungen sowie Übungen für das Baby (30-45 min.)**

#### 4-Füßler-Stand

- Katze-Kuh

+ Anleitung Beckenboden: „Kuh – Steiß hinten nach oben ziehen; Katze – Steiß hinten zwischen die Beine klemmen“

- Tiger – nur Bein nach hinten ausstrecken erst parallel zur Matte und dann noch ein bisschen höher, Fuß flexen (bei Fortgeschritten: auch Arm nach vorne ausstrecken)
- In Bauchlage kommen: Sphinx (Oberkörper hoch und dann wieder näher zum Baby)
- Haltung des Kindes
  - o Zuerst Arme rechts und links neben den Körper („Praktiziere die Haltung des Kindes ganz für dich selbst. Ich als Yogalehrerin schaue danach, dass es deinem Baby gut geht“)
  - o Dann Arme nach vorne zum Kind ausstrecken („Verbindung spüren“) – ggf. kannst du dein Kind anfassen

### Sitz

- Einbeinige Vorwärtsbeuge („Der Fuß muss nicht oben auf dem Oberschenkel/an deinem Bein anliegen, sondern kann auch weiter vorne liegen, damit du näher an deinem Baby dran bist“) – „Lehne den Oberkörper nach vorne zu deinem Baby“
- Vorbeuge im Sitzen; Baby dabei auf die Oberschenkel legen
- Golddusche, liebevoll nach außen ausstreichen, dann Hände aufs Herz vom Baby – „Stelle dir vor, wie du über deine Hände Energie und Liebe zu deinem Baby schickst“
- Hände dann auf das eigene Herz legen und nachspüren
- Hände zusammenlassen und Arme nach oben strecken (einatmen), dann Arme über die Seiten nach unten kreisen (ausatmen) – 3x
- Schulterkreise (dabei die Hände auf die Schultern ablegen und die Ellenbogen mit der Einatmung nach vorne/oben bringen und mit der Ausatmung nach hinten/unten kreisen)
- (bei Fortgeschrittenen/ab 3. Stunde: Schenkelgang/“Popo-Walk“)
- Kind vor dir ablegen

### Stand

- Breitbeinige Vorwärtsbeuge (ggf. mit Tüchern)
  - o Erst statisch – über dem Baby die Arme baumeln lassen
  - o Dann jeweils einen Arm Richtung Decke nach oben aufdrehen (Einatmend hoch/Ausatmend tief)
- Einatmen: Wirbel für Wirbel nach oben in den Stand aufrollen; Ausatmend: in die Vorwärtsbeuge nach unten
- Tiefe Hocke
- Kind in den Arm nehmen und wieder aufstehen (Hilfsmittel: Wand)
- Kuschelzeit im Stehen
  - o Wange an Wange
  - o Sanftes Schunkeln / Hin- und Herdrehen mit dem Baby am Herzen
- Balance (ggf. mit freiem Arm an der Wand abstützen): Baum – Baby dabei auf eine Seite (wenn Kind schon älter Gesicht nach vorne) – Anleitung: „Spüre eure gemeinsame Balance. Der Baum ist verbunden mit Mutter Erde, genauso wie du mit deinem Baby verbunden bist.“
- Tiefe Hocke und Baby vor uns ablegen

### Rückenlage:

- Schulterbrücke (Baby entweder auf dem Bauch oder den Oberschenkeln): Gesäß aufrollen, Beckenboden anspannen, Becken Richtung Decke schieben, dann Rücken wieder Wirbel für Wirbel auf die Matte abrollen
- Beine Richtung Decke strecken (Beckenboden anspannen, Bauchnabel nach innen, unterer Rücken in die Matte drücken)
- Mit dem Becken eine liegende 8 malen
- Jeweils nur ein Bein nach oben heben
- Füße vor dem Körper aufstellen und Knie von rechts nach links schaukeln

#### **5. Entspannung: Klang von Koshi, Körperreise, Mantraliad, kurze Meditation (3-7 min.)**

- Entspannung in Rückenlage: Baby liegt auf der Brust (Alternativ auf die Seite rollen)
- Klang von Koshi „Erde“ – Erinnerung an die Verbundenheit zur Mutter Erde
- nach der Entspannung vom Liegen ins Sitzen kommen und das Baby vor dir ablegen

#### **6. Verabschiedung z.B. „Om“ oder „m“ tönen, Namaste, Abschiedslied singen (1-3 min.)**

- „M“ tönen
- Namaste
- Sprechen: „Die Yogastunde ist nun aus und alle Leute gehen nach Haus“ – dabei die Füße/Hände vom Baby in die Hand nehmen und die Beine/Arme öffnen und schließen (Alternativ: Abschiedslied „Alle Leut gehn jetzt nach Haus“)