

Pränatal Yogastunde 75min

„Von Herz zu Herz“

Begrüßung: (10 min): Sich selbst vorstellen, Rahmen schaffen z.B. jederzeit Fragen stellen,

Selbstfürsorge zu jederzeit, immer auf den eigenen Körper hören,

Vorstellungsrunde mit Namen und SSW, wer mag gerne auch Geschlecht des Babys, Yoga-

Erfahrungen?, körperliche Beschwerden vorhanden? (auch gerne im 1 zu 1)

Einstimmung (5 min): Ankommen z.B. im Schneidersitz oder in Seitenlage so wie es sich für dich gut

anfühlt - Hand auf den Bauch, Geräusche im Außen wahrnehmen, den eigenen Atem lauschen, aufs

Ein- & Ausatmen konzentrieren, den eigenen Herzschlag wahrnehmen, Verbindung vom eigenen Herz

zum Babyherz mit einem Band vorstellen, wähle eine für dich passende Farbe aus dem Regenbogen.

Denn wie bei allem im Leben gibt es auch in der Schwangerschaft sonnige aber auch regnerische

Tage. Dieses Band zwischen euren Herzen kannst du dir jederzeit vor Augen führen und deinem Kind

alles schicken, was es gerade braucht. Wähle für die heutige Yogastunde selbst aus was du deinem

Kind und dir mitgeben möchtest z.B. Liebe, Freude, Gelassenheit.

Erwärmung (6-9 Min.)

In einen bequemen Sitz kommen, Sufikreise, vor, gestreckt und einatmen, zurück, runder Rücken &

ausatmen

Räuberleiter, Handrücken nach innen drehen und über den Kopf strecken,

Drehsitz, nur leicht drehen für angenehme Dehnung

Vierfüßler, Katze-Kuh, intuitives Beckenkreisen – folge deinem Herzen und deiner Intuition

Tiger – Beginn mit dem Abheben der rechten Hand. Wenn du möchtest, hebe das linke Bein ebenfalls

noch an. Schaffe Länge in deiner Körpermitte. Wenn Du noch ein wenig weiter gehen möchtest, fange

mit dem angehobenen Bein und Arm an zu wippen. Dann wechsle die Seiten.

Gehe dann in die Position des Kindes (Knie schön auseinander, dass der Bauch mehr Platz hat) und spüre nach.

Komme wieder in den 4-Füssler-Stand und bewege Dich wieder im Fluss deiner Atmung in einen runden Rücken (Ausatmung) und Rückbeuge (Einatmung).

Stelle ein Bein nach vorne auf, stütze dich auf deinen Oberschenkel und komme zum Stehen.

Hauptteil (35-50 Min.)

Schwangeren-Sonnengruß inkl. Atemanleiten; vor dem 1. Sonnergruß die Wirkung erklären (Fit in dem Tag starten, Ausdauer aufbauen... (Beim 1. Ansagen: Langsam und längeres Verweilen in den einzelnen Positionen; beim 2. Und 3. Sonnengruß im Atemfluss / Flow durchführen)

Kriegerhaltung/ Krieger Flow: Zunächst Krieger 1, danach Krieger 2, Trikonasana (2-3 Durchgänge), danach wieder nach vorne kommen und nachspüren, Seitenwechsel

Seitl. Winkel (1. Seite), Hand öffnet sich nach oben für einen schöne Herzöffnung. Danach vorderes Bein strecken, Windmühle (gern mit Block). Im Atemfluss Blick nach oben für ebenfalls eine Herzöffnung. Nach oben kommen und nachspüren. Danach Seitl. Winkel auf der 2. Seite. Nach vorne kommen, Hand auf Bauch und Herz und Nachspüren.

Füsse Hüftbreit oder Breiter, Hebe deine rechte Hand (leicht nach Links beugen), dehne deine rechte Flanke. Nimm dir deinen Gurt, lasse deinen rechten Arm hinter deinem Kopf absinken und fasse mit deinem linken Arm von unten den Gurt hinter deinen Rücken. Geniesse die Schulteröffnung. Kurz Nachspüren und danach die Seiten wechseln; wieder nachspüren.

Balance-Übung Baum. Punkt anvisieren, Beckenboden aktivieren und 1. Bein heben. Absetzen, Nachspüren und dann Seitenwechsel.

Über ein Sonnengruß in den 4-Füssler-Stand und danach zum Sitzen kommen.

Schmetterling im Liegen mit Bolster unter dem Rücken. Spüre in die Hüft- und Herzöffnung hinein.

Komme wieder nach oben in Schneidersitz und spüre nach. Wenn es dir angenehm ist, mobilisiere sanft.

Anschließend komm in den Tisch (Beine aufsetzen, Brust nach oben schicken.) 3 Runden mit den drei unterschiedl. Handstellungen (Hände nach vorne, seite, nach hinten). Spüre nach (im Sitzen oder Liegen). Wenn du möchtest, kannst du deine eine Hand auf den Bauch und die andere auf dein Herz legen).

Entspannung (8-15 Min.)

Lege dich für Shavansa hin (Rück- oder Seitlage); nimm Dir alle Hilfsmittel (Decke, Bolster etc.), die du brauchst.

Beobachte deinen Atem und nimm ihn wahr (Hebung deines Brustkorbs etc.). Spüre in deinen Bauch hinein und vielleicht spürst du Bewegungen deines Kindes. Mach Dir wieder bewusst, dass du mit deinem Kind verbunden bist. Vielleicht möchtest du dir dein Band wieder in einer oder mehreren Regenbogen-Farben vorstellen. Kurzer Body-Scan mit Fokus auf bestimmte Körperregionen.