

## Stundenkonzept: Zeit für dich und dein Baby

Begrüßung und Einführung ins Thema Zeit für mich und mein Baby

### **Selfcare-Übung im Sitz (evt. mit Baby auf dem Schoß):**

#### **Wechselatmung (Nadi Shodhana)**

**Wirkungen:** aktiviert die Lebensenergie, reinigt deine Energiebahnen, stärkt deine Konzentration und Intuition

#### **Mantra-Meditation im Liegen oder Sitzen neben/Baby**

Meditation von außen nach Innen, Bodyscan von oben nach unten. Einfach wahrnehmen ohne zu werten. Annehmen was kommt. Einfach da sein.

**Befindlichkeitsrunde:** Wofür hättest du gerne mehr Zeit? Wie verbringt ihr gerne Zeit? Wie fühlt sich das jetzt an für dich? Was hat sich in Bezug auf Zeit (Rhythmus) geändert?

#### **Baby-Yoga:**

- Herz an Herz
- Armöffnung zur Seite
- Hand zu Fuß li und re
- Schmetterling/Schneidersitz je nach Stimmung/Alter des Babys
- Kleiner Käfer Spruch und Fingerbewegungen
- Golddusche

#### **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.

## Wiederholung Beine, Bauch

Neu! 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)

**Theorie-Talk:** Me-Time: kleine Pausen im Alltag. Was tut dir gut?

**Verabschiedung:**

Gemeinsam 3 x „m“ summen

A

b

s

c

h

i

e

d

s

l

i

e

d

g

e

m

e

i

n

s

a

m

s

i

n

g

e

n

:

”

A

/

B

e