

KURSABLAUF (PROGRAMM NACH TERMINEN)

Termin I:

- Änderung der Haltung des Körpers in der Schwangerschaft
- Erste Asana, der Körper mobilisieren
- Das bewusste Atmen

Termin II:

- Becken-Mobilisierung
- Beckenboden
- I Chakra
- Atem-Technik für die Geburt
- Verbindung Mutter-Kind

Termin III:

- In Flow sich bewegen
- Rücken entspannen/aktivieren
- Bewusst atmen in den Bewegungen

Termin IV:

- Vorderer und hintere Kette
- II Chakra
- Meditation/Visualisierung

Termin V:

- Balance
- Rhythmus Ruhe/Aktiv sein: in der Schwangerschaft sowie unter der Geburt
- Pranayama
- Kleine Meditation für die Geburt

Termin VI:

- III Chakra
- Die Energie des Körpers wieder aktivieren
- Thema 'loslassen'
- Meditation: Verbindung Mutter-Kind

Termin VII:

- Rücken mobilisieren
- Sonnengrüss
- 'leichter' werden: wie?
- IV Chakra: sich öffnen
- Meditation

Termin VIII:

- Beine, Beckenboden, Stabilität
- Energie/Entspannung
- Balance
- I und II Chakra
- Pranayama

Termin IX:

- Vordere und hintere Kette
- Chakra III/IV
- Pranayama

Termin X:

- Sonnengrüss
- Chakra V
- Pranayama

Termin XI:

- Becken mobilisieren
- Chakra VI/VII
- Pranayama
- Meditation

Termin XII:

- Asana für alle 4 muskuläre Kette
- Was nehme ich zu Hause mit?
- Sonnengrüss
- Meditation