*Atmung + Aufwärmen*

 Arme heben- einatmen- Sitzbeinhöcker zusammen bewegen- Beckenboden nach Innen/oben

 Arme an der Seite senken – Ausatmen – Beckenboden loslassen

**Beide Prinzipien sind wichtig: Beckenboden anspannen und loslassen. Speziell für die Geburt 🡪 wir wollen bis zum Schluss einen guten Beckenboden haben und auch danach. Und bei der Geburt ist das locker lassen ganz wichtig, damit das Baby seinen Weg auf diese Welt findet.**

*Katze, Kuh*

 Körper frei bewegen

Flexibilität des Beckens, lass Raum entstehen für deine Atmung bis unter die Schulterblätter atmen und erst wenn die Lunge ganz leer ist wieder Ausatmen.

*Tiger*

*Hund* Ablauf Atmung, danach im Hund bleiben und bewegen.

*Vorbeuge im Stehen*

**Nicht beugen und den Fötus zusammendrücken**

 **Drücke die WS konkav durch und halte die Brust angehoben**

*Low lunge*

**Mit oder ohne aufdrehen, Hände zwischen den Füßen**

 **Aufpassen auf die Schulterblätter**

*Sonnengruß A + B* (eventuell mit Blöcken um besser zum Boden kommen)

**Spür nach was es getan hat, was es jetzt mit dir tut und lass den Atem wieder ruhig werden.**

*Qi – Gong – Mitte stärken im Stand:*

 EA: Beine strecken, Hände nach oben – Beckenboden hoch, Sitzbeinhöcker zusammen

 AA: Beine beugen, Hände am Bauch unten – loslassen,

*Krieger II*

*Dreieck*

*Seitliche Winkelhaltung*

*Baum*

*Stuhl*

 **10 Atemzüge: Geburtsvorbereitende Übung.**

**Versuch es so zu nehmen was es ist, nämlich eine Muskelkontraktion. Versuche durchzuhalten und hinzuatmen. Wie auch eine Wehe, hört auch diese Übung aus.**

*Vorbeuge im Sitzen gegrätscht*

**Becken erhöht auf Block oder Decke**

**Sitzbeinhöcker aktivieren für einen starken unteren Rücken**

*Tisch*

*Twist weg vom Oberschenkel*

*Schmetterling*

 **Event. Arme hinten stützten**

 **Auf einem Kissen, Decke**

**Augen schließen, hineingehen, nicht mit Druck und Zug sondern mit Ruhe, Gelassenheit und Zeit hineingehen. Lass die Atmung ruhiger werden und atme in deinen Beckenbereich**

**Lass die Dehnung zu, und schau was diese Hüftöffnung mit dir macht. Versuche ganz da zu sein, Versuche wahrzunehmen was hier in deinem Körper passiert.**

*Gate*

*Hand zum Zeh*

*Schulterbrücke* 🡪 Mit Block, 1 – 2 aktive Schulterbrücken, Passiv mit Block, event. 1 Bein hoch

*Viparita Karani an der Wand*

*Krokodil*

*Savasana*