Atem

Aufwärmen

 **Schmetterling**

 Kuhgesicht

**Arme heben- einatmen- Si**tzbeinhöcker 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**

 Becken kreisen

**Tiger**

**Hund**

 Becken kreisen

Ablauf mit Atmung

**Sonnengruß**

**Katze Kuh im Stehen**

Knie beugen, Hände auf Knie, herausstrekcen

 Becken kippen, im Stehen wie bei Katze, Kuh

 Nimmt den Druck von den Organen auf den Uterus.

**Seitliche Winkelhaltung**



**Vorbeuge mit gegrätschen Beinen im Stehen**

**Pyramide**

**Baum 15 – 20 Atemzüge**

***ADLER FLÜGEL : 3MIN***

**Becken kreisen im Stehen** (Baby umarmen)

**Malasana** (10 – 15x)

 **Vorbeuge im Sitzen**

**Marichyasana A + C**

**Hand Zehen Haltung** 🡪 ab 28 SSW Becken und unterer Rücke auf eine Decke 🡪 VENA CAVA

**Schulterbrücke**

**Viparita Karani** 🡪 ab 28SSW Becken erhöht

 Variationen mit Kerze an der Wand

**Atemübung**

**SAVASANA**