

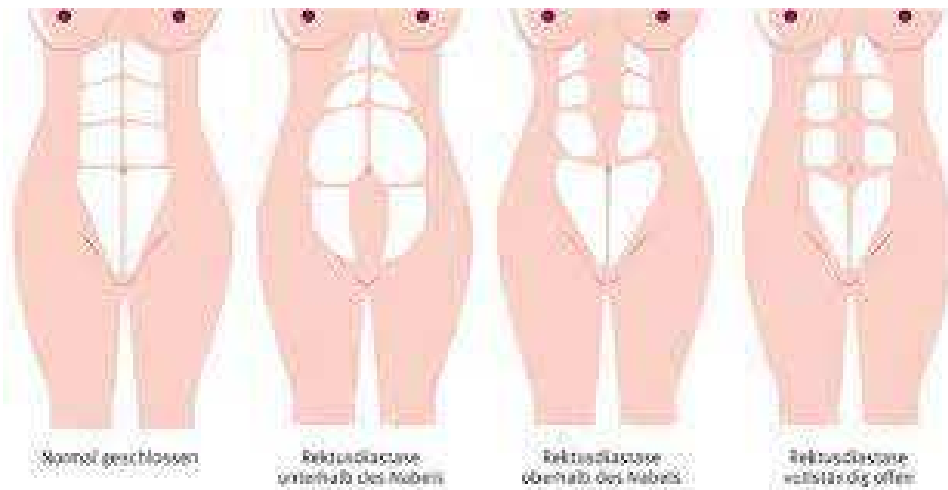
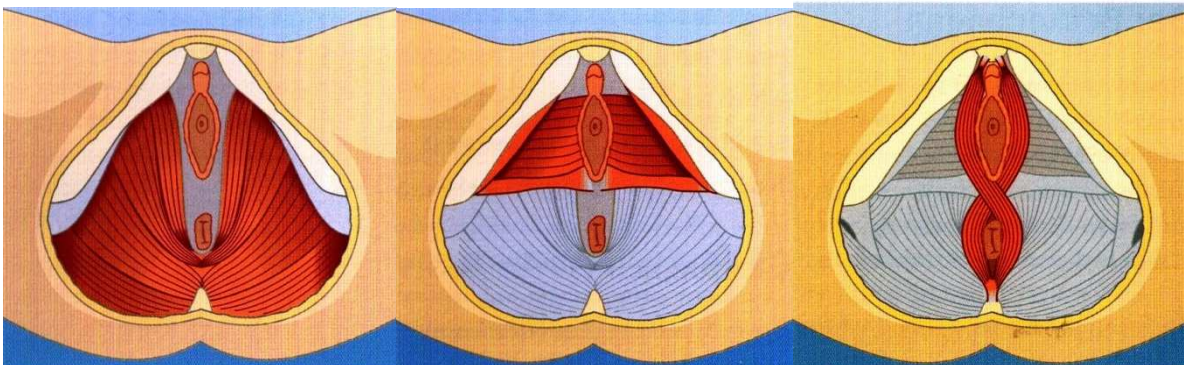
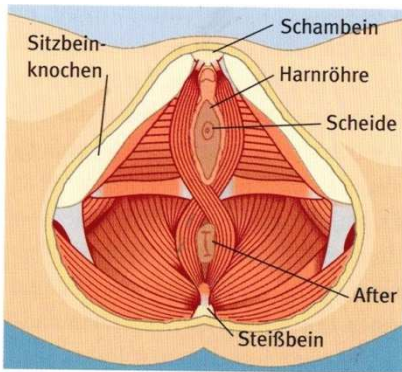
Grundinformation für Postnatale Kurse, bitte drucke dir die Seiten aus!

Die Teilnahme (Yoga Postnatal / Rückbildung mit Pilates & Yoga) ist ab der 8. Woche, beim „Mama fit – Baby mit“ nach dem Besuch des Rückbildungskurses nach Rücksprache mit dem Arzt / der Ärztin und / oder der Hebamme möglich. Bei Kaiserschnitt warte bitte, bis die Narbe verheilt ist und der Arzt sie begutachtet hat.

Wir tasten während des Kurses auch mehrmals die Rectusdiastase ab. Wenn die Hebamme das bereits gemacht hat, merk dir das Ergebnis, damit wir einen Vergleich haben.

Bitte übe nur so, dass du dich gut fühlst. Sobald du Schmerzen hast oder dich unwohl fühlst, beende das Üben und nehme Kontakt zu o.g. Vertrauensperson auf.

Die drei Schichten des Beckenbodens



Rückbildungskurs mit Pilates & Yogaelementen (ab 8. Woche n. Entb.)

- _ stärkt deinen Beckenboden
- _ formt die Rectusdiastase
- _ bringt deine Figur wieder sanft in Form
- _ beugt Rückenschmerzen vor
- _ stärkt körperlich & mental
- _ tut Mama & Baby gut















* incl. Theorieteil (Beckenboden, Rectusdiastase, Alltagstipps, ...)

Die speziellen Übungen des Kurses sind darauf ausgerichtet, die Beckenbodenmuskulatur kennenzulernen, diese gezielt zu stärken und die Rectusdiastase zu formen. Gleichzeitig findet ein sanftes Figurtraining statt, um langsam wieder in Form zu kommen.







Anhand vieler Übungen wird erlernt, wie das Beckenbodentraining gezielt in den Alltag integriert werden kann. Es gibt viele leicht umsetzbare Tipps für die Rückbildungszeit.

Die Mama soll Kraft und Mut tanken. Dabei werden die Babys spielerisch in die Übungen einbezogen. Kleine Übungen für die Babys und Babymassagerunden sowie Fingerspiele mit Musik am Ende der Stunde runden das Rückbildungsprogramm für Mama und Baby ab.

Ziele Rückbildung mit Yoga & Pilates – Yoga Postnatal

-  schonende Rückbildungszeit
-  spüren und wahrnehmen des Beckenbodens
-  Linderung oder Beseitigung von Beckenbodenproblemen
-  Vermittlung von Körperwissen in Bezug auf den BeBo
-  Aufbauendes Beckenbodentraining
-  Formung der Rectusdiastase / Überprüfung der Fortschritte
-  Integration der Übungen in den Alltag
-  Stärkung der Mutter- und Kind Beziehung
-  Stressabbau und Entspannung für Mutter und Kind
-  Geduld und Gelassenheit im anstrengenden Babyalltag
-  Sanftes Hineinwachsen in die Mutterrolle
-  Entwicklung des Babys durch gezielte Bewegungsübungen
-  Förderung der Beweglichkeit bei Mutter und Kind
-  Gesunde Energieversorgung durch gezielte Atemübungen

Physische Komponente:

-  Liebe dich selbst
-  Genieße den Augenblick
-  Sei bewusst
-  Erkenne, dass du ein geliebtes Kind der Schöpfung bist
-  Lasse los
-  Sei aufmerksam , dankbar und respektvoll mit dir selbst

Mama fit – Baby mit

Wichtig: bevor mit dem Fitnesstraining begonnen wird, ist es unabdingbar, die Wochenbettphase abzuwarten und eine anschließende Rückbildungsgymnastik und / oder das Yoga Postnatal durchzuführen. Bitte immer Rücksprache mit Arzt / Ärztin oder Hebamme halten.

Unser Ziele:

- * Unterstützung der natürlichen Rückbildungsprozesse
- * Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens
- * Richtiges Training der Bauchmuskulatur
- * Vermittlung von Körperwissen in Bezug auf den BeBo
- * Verbesserung der Haltung und eine straffere Figur
- * Steigerung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit
- * Fitness- und Gesundheitstipps für den Alltag
- * Vorhandene Rückenbeschwerden lindern
- * Atmung und Entspannung Wahrnehmen
- * Steigerung des Selbstwertgefühls
- * Kontakt zu anderen Müttern

Bitte, Bitte, Bitte: auch zu Hause täglich mindestens 5 Minuten üben !

Die Phase der Rückbildung dauert mindestens so lange, wie die Schwangerschaft selbst, kann aber auch 2 Jahre dauern.

Dir gefällt es bei uns ?

Bewerte uns gerne auf Facebook, Google & Co. oder poste gleich ein Foto von dir und deinem Baby während des Kurses !

Als Dankeschön bekommst du einen schönen Massagestern!

Fingerspiele fürs Mamayoga & Mama fit – Baby mit

Schotter fahren!

Einsteigen bitte ! Türen schließen ! Gurt anlegen !

Abfahren ! TUT TUT !

Schotterfahren, Schotterfahren, auf dem großen Schotterwagen.

Erst die kleinen, feinen Steine dann die großen, die so stoßen

Linke Kurve, rechte Kurve da kommt ein Loch -

denn die Straße hat nen Schaden und zum Schluss wird abgeladen!

Schiffle fahrn, Schiffle fahrn, auf dem Bodensee.

Segel setzen , Segel setzen, Ärmchen in die Höh

das Schiffchen schaukelt hin und her

das Schiffchen schaukelt mehr und mehr

Da kommt ein großer Sturm und wirft das Schifflein um!

Kleines, süßes Fingerspiel für Babys und Kleinkinder

"Steigt ein Büblein auf den Baum,

steigt so hoch, man sieht es kaum.

Hüpft, von Ast zu Ästchen,

schlüpft ins Vogelnestchen!

Hei, da lacht es, hei, da kracht es!

Plumps, da liegt es unten,

hat kein Ei gefunden!"

Apfelstrudel

Apfelstrudel, Apfelstrudel, essen alle gerne.

Große Leute kleine Leute, Damen und auch Herren.

Schneide, schneide Äpfel klein!

Rolle rolle Strudel ein!

Streue streue Zucker rauf - und die Mama isst ihn auf.

In unserem Häuschen

sind schrecklich viele Mäuschen,
sie trippeln und trappeln, sie zippeln und zappeln,
sie stehlen und naschen, und will man sie haschen,
husch, dann sind sie weg!

Erst kommt der Sonnenkäferpapa, dann kommt die Sonnenkäfermama!

Und hinterdrein, ganz klitzeklein die Sonnenkäferkinderlein,
und hinterdrein, ganz klitzeklein, die Sonnenkäferkinderlein

Sie haben rote Röckchen an, mit kleinen schwarzen Pünktchen dran.

So machen sie den Sonntagsgang, auf unsrer Gartenbank entlang.

So machen sie den Sonntagsgang, auf unsrer Gartenbank entlang.

Text dieses Fingerspiels

Himpelchen und Pimpelchen,
die stiegen auf einen hohen Berg.

Himpelchen war ein Heinzelmann
und Pimpelchen ein Zwerg.

Sie blieben lange dort oben sitzen
und wackelten mit ihren Zipfelmützen.

Doch nach vielen langen Wochen
sind sie in den Berg gekrochen.

Schlafen dort in guter Ruh.
Seid mal still und hört gut zu!
Ch ch ch ch ch...

Heiße, heiße, hopsassa,
Himpelchen und Pimpelchen sind wieder da!

Anleitung

1. Beide Hände zu Fäusten ballen und senkrecht vor dem Körper halten.
2. "Himpelchen und Pimpelchen" >> beide Daumen nach oben strecken
3. "die stiegen auf einen hohen Berg" >> Daumen noch oben bewegen
4. "Himpelchen war ein Heinzelmann" >> mit dem linken Daumen wackeln
5. "und Pimpelchen ein Zwerg" >> mit dem rechten Daumen wackeln
6. "Sie blieben lange dort oben sitzen und wackelten mit ihren Zipfelmützen" >> mit den Händen eine Zipfelmütze auf dem Kopf andeuten

7. "Doch nach vielen Wochen sind sie in den Berg gekrochen" >> Daumen in die Fäuste stecken
8. "Schlafen dort in guter Ruh. Seid mal still und horcht gut zu!" >> flüstern
9. "Ch ch ch ch ch..." >> schnarchen
10. "Heiße, heiße Hoppsasa, Himpelchen und Pimpelchen sind wieder da!" >> Daumen wieder zeigen, und mit ihnen tanzen

"Was müssen das für Bäume sein"

Was müssen das für Bäume sein, wo die großen

Elefanten spazieren geh'n, ohne sich zu stoßen?

Links sind Bäume, rechts sind Bäume, und dazwischen Zwischenräume,

wo die großen Elefanten spazieren geh'n, ohne sich zu stoßen!

Was müssen das für Flüsse sein, wo die großen

Elefanten gern baden gehn', ohne Badehosen.

Links sind Flüsse, recht sind Flüsse, und dazwischen Bambusbüsche,

wo die großen Elefanten gern baden gehn' ohne Badehosen.

Was müssen das für Brücken sein wo die großen

Elefanten spazieren gehen ohne sich zu bücken

links sind Brücken, rechts sind Brücken und dazwischen große Lücken

wo die großen Elefanten spazieren gehen ohne sich zu bücken.

Drei kleine Fische

Drei kleine Fische, die schwammen im Meer (blub blub blub blub)

Da sagte der eine, ich kann nicht mehr (blub blub blub blub)

Ich wär viel lieber in einem kleinen Teich (blub blub blub blub)

Hier gibt es Haie, und die fressen mich gleich (blub blub blub blub)

Blub blub, blub-blub blub

Blub blub, blub-blub blub blub blub-blub blub

Zwei kleine Fische, die schwammen im Meer (blub blub blub blub)
Da sagte der eine, ich kann nicht mehr (blub blub blub blub)
Ich wär viel lieber in einem kleinen Teich (blub blub blub blub)
Hier gibt es Haie, und die fressen mich gleich (blub blub blub blub)

Blub blub, blub-blub blub
Blub blub, blub-blub blub blub blub-blub blub

Ein kleiner Fisch, der schwamm im Meer (blub blub blub blub)
Er sagt zu sich, er kann nicht mehr (blub blub blub blub)
Ich wär viel lieber in einem kleinen Teich (blub blub blub blub)
Hier gibt es Haie, und die fressen mich gleich (blub blub blub blub)

Blub blub, blub-blub blub
Blub blub, blub-blub blub blub blub-blub blub

Ein großer Hai der schwimmt im Meer (blub blub blub blub)
Da sagt der Hai, ich kann nicht mehr (blub blub blub blub)
Ich wär viel lieber in einem kleinen Teich (blub blub blub blub)
Denn da sind die Fische und die fress ich gleich (blub blub blub blub)

Die Räder vom Bus, die rollen ganz schnell, rollen ganz schnell, rollen ganz schnell,

die Räder vom Bus die rollen ganz schnell - stundenlang

Die Türen vom Bus die gehen auf und zu

Der Schaffner in dem Bus der sagt „nach hinten gehen“

die Wischer vom Bus die machen wisch, wisch wisch....

Die Hupe vom Bus die macht Tut Tut Tut...

Die Menschen im Bus die machen Bla Bla Bla,....

Die Babys in Bus die machen mäh mäh mäh....

Die Omis im Bus die machen Pst, Pst, Pst....

Die Opis im Bus die machen Schnarch, Schnarch , Schnarch

.... (seit kreativ)

Der Schaffner in dem Bus der sagt auf Wiedersehen

CD Tipps:

Die 30 besten Spiel- und Bewegungslieder - Kinderlieder und Babylieder
unter www.yogalounge-herrenberg.de