

Der Inhalt:

1. Einstieg in die Kurseinheit

- 1.1 Was bringe ich ein?
- 1.2 Anfangssitzen und gelenkter Atem
- 1.3 Durch den Beckenboden atmen *Neu!*
- 1.4 Erwartungen und Verantwortung

2. Beckenbeweglichkeit

- 2.1 Kuh – Katze
- 2.2 Kuh – Katze mit Partner
- 2.3 Sanftes Kräftermessen
- 2.4 Rücken an Rücken *Neu!*
- 2.5 Auf und ab *Neu!*

3. Beckenboden

- 3.1 Gras zupfen *Neu!*
- 3.2 Blinzeln *Neu!*
- 3.3 Klatschen *Neu!*
- 3.4 Kombination *Neu!*
- 3.5 Pickende Tauben
- 3.6 Tick-Tack *Neu!*
- 3.7 Ping-Pong *Neu!*
- 3.8 Lick-Lack-Lock-Luck
- 3.9 Runde auf den Hockern

4. Schwangerschaftsbeschwerden

- 4.1 Durchgetretene Füße *Neu!*
- 4.2 Rückenschmerzen, oberer Rücken *Neu!*
- 4.3 Entspannung, unterer Rücken *Neu!*
- 4.4 Eingeschlafene Finger/Gestaute Hände/Karpaltunnelsyndrom

- 4.4.1 Hand dehnen *Neu!*
- 4.4.2 Ball drücken *Neu!*
- 4.4.3 Die Adlerin öffnet die Flügel
- 4.4.4 Hände drehen *Neu!*
- 4.4.5 Wand wegdrücken *Neu!*
- 4.4.6 Kombination *Neu!*
- 4.5 Verspannter Schulter-Nacken-Bereich *Neu!*

5. Ausdauer stärken

- 5.1 Arme halten
- 5.2 Baum umarmen

6. Atmung

- 6.1 Den Atem zeichnen
- 6.2 Atmen in Partnerhände, sitzend
- 6.3 Atmen in Partnerhände, liegend
- 6.4 Kuh-Katze mit Zilgrei-Atmung
- 6.5 Viereratem
- 6.6 Baum-Atem
- 6.7 Tönen
- 6.8 Gehauchtes „haaa“
- 6.9 Pferdeatmung *Neu!*
- 6.10 Welche Atmung ist die beste?
- 6.11 Hecheln versus Kerze pusten *Neu!*

7. Entspannung

- 7.1 Auftanken
- 7.2 Schutzmantel aus Licht
- 7.3 Atemwelle
- 7.4 Sonnen in den Gelenken
- 7.5 Durch die Sitzbeinhöcker ein-, durch die Schultern ausatmen *Neu!*

8. Verwöhnen/Partnerschaft stärken

- 8.1 Gesichtsmassage
- 8.2 Puder-Bauchmassage
- 8.3 Mit Tennis- und Igelbällen
- 8.4 Schuckeln
- 8.5 Äpfel schütteln
- 8.6 Schulterdehnung *Neu!*
- 8.7 Paarübung mit Musik
- 8.8 Phantasiereise „Vater werden – Vater sein“

9. Geburt proben

- 9.1 Hocken üben – Vorbereitung
- 9.1.1 Beinmuskeln dehnen
- 9.1.2 Hüftgelenke öffnen
- 9.2 Hocken üben – Die Übungen
- 9.2.1 Hocken an der Wand
- 9.2.2 Freies Hocken
- 9.2.3 Hocken mit Partnerhilfe
- 9.3 Der Pressberg
- 9.4 Powerpressen
- 9.5 Querbett
- 9.6 Loslassübungen
- 9.7 Phantasiereise durch die Geburt
- 9.8 Dehnung der Beinmuskulatur
- 9.6.1 An der Wand
- 9.6.2 Am Boden sitzend
- 9.6.3 Im Hocken/Hängen
- 9.9 Wehensimulation in der Eröffnungsphase
- 9.10 Wehensimulation in der Austreibungsphase