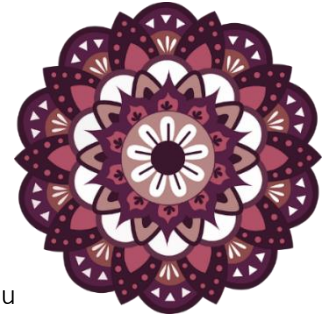


# PrenatalYoga Yoga in der Schwangerschaft

Mutter zu werden ist ein großes Abenteuer im Leben einer Frau, denn Schwangerschaft und Geburt bringen enorme körperliche und emotionale Veränderungen mit sich. Yoga hilft körperliches Wohlbefinden und Ausgeglichenheit in dieser Zeit zu entwickeln. Die werdende Mutter kann durch Yoga auch in der Schwangerschaft Grazie und Gleichgewicht bewahren.



Eine ganz besondere Lebensphase beansprucht viel Achtsamkeit. Alles was Du tust, wird von Deinem Baby erspürt. Eine achtsame Übungspraxis hilft Dir, Dich besser wahrzunehmen - Deinen sich täglich verändernden Körper. Über Deinen Atem findest Du die Verbindung von Deinem Körper zu Deinem Geist. Spezielle Yogaübungen unterstützen Dich dabei. Die Entspannung am Schluss jeder Yogastunde kann auch mehr Entspannung in Deinen Alltag bringen. Eine Stunde für Dich und Dein Baby.

Viele Schwangere sind vorsichtig, was körperliche Bewegung angeht. Dabei macht es schon im Hinblick auf die Geburt Sinn, sich während der Schwangerschaft fit und beweglich zu halten. So kann regelmäßiges Schwangeren-Yoga typische Beschwerden wie Rückenschmerzen, Müdigkeit, Wasseransammlungen lindern oder sogar verhindern.

Die Schwangerschaft ist auch wunderbar geeignet um mit Yoga zu beginnen, denn die Zeit der körperlichen Neuorientierung gibt uns die Möglichkeit nach innen zu blicken, alte Bewegungsmuster zu erkennen, durch neue zu ersetzen und liebevoll unsere Grenzen finden. Die Geburt erfordert von uns Frauen Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Entspannung, innere Ruhe, Intuition und Hingabe. All diese Attribute werden durch Schwangerschaftsyoga gefördert.

Es sind speziell für Schwangere konzipierte Einheiten 75 Min.  
Teilnehmen kannst du gerne ab der 12. SSW