

Yoga in der Schwangerschaft



Liebe werdende Mama,

es freut mich, dass du, gemeinsam mit mir, Yoga während deiner Schwangerschaft üben möchtest. Die Schwangerschaft bietet dir eine ideale Gelegenheit, um mit Yoga zu beginnen oder weiterhin Yoga zu üben. Du lernst deinen Körper besser wahrzunehmen, bewusst und gleichmäßig zu Atmen und spezielle Körperbereiche zu stärken. Du gönnst dir eine Auszeit vom Alltag.

Du schaffst eine perfekte Basis, um diese besondere Zeit - die natürlich auch Veränderungen mit sich bringt - bewusst zu erleben und zu genießen.

Eine regelmäßige Yoga Praxis kann Rückenbeschwerden und hormonell bedingte Höhen und Tiefen lindern. Außerdem lernst du mit Beschwerden und Besonderheiten umzugehen, die eine Schwangerschaft mit sich bringen kann.

Die Yang&Yin Yogastunde, Montag, 18:00 Uhr ist, perfekt auf werdende Mamas abgestimmt. Sei dabei, ich freue mich auf dich!

Hier noch ein paar allgemeine Tipps:

- Frage deinen Gynäkologen oder deine Hebamme, ob Yoga für dich geeignet ist
- Hilfsmittel können Übungen erleichtern (Blöcke, Bolster, Decken)
- Konzentriere dich auf deine Atmung und atme zu deinem Kind hin
- Vermeide Atempausen während der Stunde. Versuche gleichmäßig zu atmen
- Sobald du kurzatmig wirst, gönne dir eine Pause und begeben dich in die Stellung des Kindes (Balasana) mit weiten Knien
- Bei Vorbeugen die Füße hüftweit öffnen und nur soweit gehen, dass dein Kind noch gut Platz hat und du tief atmen kannst
- Kein gezieltes Bauchmuskeltraining
- Vermeide die Bauchlage. (Du kannst ein Yogabolster unter dein Becken legen, damit dein Baby Platz hat und nicht eingeengt wird)
- Vorsicht beim Dehnen, da dein Körper durch das Hormon Relaxin Sehnen, Muskeln & Bänder weicher werden lässt
- Trinke Wasser, wenn du durstig bist (hab immer etwas zu Trinken in Reichweite)
- Frage nach bei Unsicherheit
- Das Wichtigste: Hör auf deine innere Stimme und dein Herz

Für Fragen, individuelle Tipps und Ratschläge wende dich am Besten per Email oder vor/nach der Yogastunde an mich.

Email: namaste@yogamitkathi.com

Website: www.yogamitkathi.com

#letshangoutwithbodyandsoul deine Kathi