

Yoga in der Schwangerschaft



mit Andrea Müller
Diplom Pädagogin
Yogalehrerin (BYV)
Entspannungskursleiterin
Yoga für Schwangere
Yoga für den Rücken

Die Zeit der Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit im Leben einer Frau. Umfassende körperliche, geistige und seelische Veränderungen werden dabei spürbar. Ein neues Leben wächst heran.

Yoga für Schwangere kann eine wunderbare Unterstützung in diesem Prozess sein. Im geschützten Raum der Yogastunde können werdende Mütter sich selbst und das Baby ganz bewusst wahrnehmen. Durch das achtsame Hinspüren gelingt es, einen liebevollen Kontakt jenseits von Betriebsamkeit und Anforderungen des Alltags herzustellen sowie zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Speziell auf Schwangere ausgerichtete **Asanas** (Körperhaltungen) stärken, mobilisieren und dehnen den Körper, um fit für die Geburt zu sein. Zudem erlernen wir Atem- und Entspannungsübungen, die während Schwangerschaft und Geburt hilfreich sein können.

Bitte bringen Sie falls vorhanden eine Decke,
ein Stillkissen und eine Yogamatte mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

immer Mittwoch 16:00 Uhr

Tel.: 09352 508666