

Rückbildungsyoga mit Bébé

Nach der Entbindung fühlen sich viele frische Mamas noch wie im Rausch. Erst nach ein paar Wochen spüren sie, wie viel Kraft ihnen durch die Schwangerschaft, die Geburt und das Wochenbett abverlangt wurde. Im gezielten Postnatal- Yoga gehen wir auf die physischen und psychischen Veränderungen ein. Im Kern steht darum, neue Energie zu tanken, die Mitte zu stärken, ein gesundes Mass an Körperspannung zurückzuerlangen, das Selbstvertrauen zu fördern und Stress abzubauen.

Warum nicht in einen ganz normalen Yogakurs? – Nach der Geburt- auch nach einem Kaiserschnitt- ist die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur geschwächt. Durch die hormonelle Veränderung, die sich mit der Schwangerschaft und bis zum Ende der Stillzeit anhält, sind zusätzlich Sehnen und Bänder und Gelenke aufgelockert. Viele der normalen Asanas würden den auf weich gestellten Körper, nur unnötig belasten. Stillende Frauen haben meist empfindliche, schwere Brüste und flach auf dem Bauch liegen ist sehr unangenehm. Dazu kommen typische Begleiterscheinungen wie verspannter Nacken und Schulterbereich, Schlafmangel sowie Erschöpfung. Im Vordergrund steht jetzt die Stabilität! Deshalb praktizieren wir Asanas, die Beckenboden und Bauchmuskeln aufbauen, den Nacken- und Schulterbereich entlasten, den Rücken stärken und Verspannungen lösen.