

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Yoga in der Schwangerschaft kann dir helfen, dich auf die umwälzenden Veränderungen während der Schwangerschaft und der Geburt einzulassen. Es kann dir eine bessere Selbstwahrnehmung vermitteln und bewirken, dass du das Kind in dir besser wahrnimmst. Durch die innere Ruhe, die dir Yoga vermittelt, wird auch die starke Bindung zu deinem Kind gefördert und die unbewusste Kommunikation mit deinem Baby wird intensiviert.

Die ausgewählten Übungen stammen aus dem Hatha-Yoga und sind für die Schwangerschaft besonders gut geeignet. Durch ein abwechslungsreiches Programm von Atemübungen, Asanas (Yogaübungen), Entspannungstechniken und Meditation werden die Lektionen abgerundet.

Der Kurs ist für Frauen in allen Schwangerschaftsdritteln geeignet, Vorkenntnisse sind keine erforderlich, der Einstieg ist jederzeit möglich.

Für weitere Fragen stehe ich gerne persönlich zur Verfügung.