

YOGA für Schwangere

Yoga in der Schwangerschaft schenkt Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit.

In der Schwangerschaft werden klassische Positionen mit kräftigen Beinhalten geübt, um den Körper insgesamt zu stärken und zu stabilisieren.

Einige Positionen beinhalten Bewegungen, um Verspannungen und Zerrungen vorzubeugen. Die Aufmerksamkeit wird während der Stunden auf Atmung und Beckenboden gelenkt. Das bewirkt eine bessere Atemkontrolle und Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Es kommt ein Gefühl von Unbeschwertheit und Genuss auf – ganz im Einklang mit den Prinzipien des Yoga.

Während Dein Baby wächst, wird Yoga Dich kräftigen, entspannen und durch das Dehnen mehr Raum für Dein Baby schaffen.

Schwangerenyoga hilft die enge Verbindung von Mutter und Baby bewusst zu vertiefen.

Nähere Informationen zu Kursen oder Workshops auf Anfrage. Wir kommen auch gern zu Dir und Freunden nach Hause, um einen Kurs oder Workshop zu halten.