

Yoga für Schwangere

Die Schwangerschaft ist für viele Frauen eine sehr schöne Zeit, aber auch Zeit der großen körperlichen und seelischen Veränderungen.

Schwangerschafts-Yoga ist eine sehr gute und unterstützende Begleitung während dieser Zeit und die ideale Vorbereitung auf Deine Geburt. Wir üben sanftes Hathayoga mit gezielten Lockerungs- und Kräftigungsübungen, die Deinem Rücken guttun und Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen.



Foto: Fotolia

Durch Atemübungen lernst Du Deinen Atem wahrzunehmen und ihn aktiv einzusetzen – ein wahres Geschenk für die Geburt.

Eine anschließende Tiefentspannung schenkt Dir innere Ruhe und Entspannung.

Schwangerenyoga ist von der ersten bis zur letzten Schwangerschaftswoche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

meist 10 Termine a 75 min. 130 €, (eine Förderung des Hathayogakurses durch die Krankenkasse ist möglich), Einstieg ist jederzeit möglich

Du kannst flexibel an den verschiedenen Kursterminen teilnehmen und sollte es früher bei dir losgehen, dann kommst du einfach danach ins Mama – Yoga, damit deine Termine nicht verfallen.

Mama/Baby Yoga

Nach der Schwangerschaft und der Geburt ist Hathayoga eines der besten Dinge, die eine Mama für sich tun kann.

Die speziellen Übungen des Mamayogas sind darauf ausgerichtet, Beschwerden wie Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, ...



Foto: Fotolia

vorzubeugen und die Beckenboden- und Rückenmuskulatur sanft zu kräftigen.

Die Babys werden spielerisch in die Yogaübungen miteinbezogen, die Babymassageeinheiten lieben die meisten Babys und die Mutter-Kind Bindung kann

sich vertiefen und die Mama kann gemeinsam mit dem Baby viele glückliche Momente erleben. Am Ende der Stunde machen wir Fingerspiele und Bewegungslieder mit den Kleinen. So kommen die Babys auch sehr gerne in die Stunde und sind ganz entspannt.

Doch es geht nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische Wohl.

Denn:

Du kannst dir Zeit für dich selbst und dein Baby nehmen, kannst dir eingestehen, dass du keine perfekte Mama sein musst, lernst, geduldig mit dir und deinem Baby umzugehen.

So kannst du auch in der Erziehung selbstbewusst sein und erkennen, dass du ein Recht darauf hast, dein Kind so zu erziehen, wie du es für richtig hältst und dass du ein Recht auf Ruhe und Auszeiten hast.

Die Entspannungen und Meditationen sind gezielt auf die Bedürfnisse der jungen Mütter ausgerichtet.

Schön ist, dass du Übungen lernst, die dich mit Energie versorgen weil sie Blockaden lösen.

Du kannst Kontakte zu anderen Mamas knüpfen und dich dort mit gleichgesinnten austauschen. So manche lange Freundschaft ist im Mama Yoga entstanden.

Bitte eine Krabbeldecke, Trinken, Wickeltasche und das Lieblingsspielzeug für deinen Liebling einpacken.

Bitte ca. eine Stunde vorm Yoga nichts schweres mehr essen.

Dein Baby bringst du natürlich mit! Den Kinderwagen kannst du gleich am Eingangsbereich neben der Tiefgarage abstellen.

Bitte den ersten Eingang in der Tiefgarage benutzen, gleich hinter der Tür hast du Platz für den Kinderwagen. Dann zwei Treppen hoch bis ins 1.OG.

Mamayoga eignet sich bis zum Krabbelalter.

*meist 10 Termine a 60 min., 100 €, Einstieg jederzeit möglich
(eine Förderung des Hathayogakurses durch die Krankenkasse ist möglich)*



Kursleitung bei beiden Kursen:

Ute Kneißler, zertifizierte Yogalehrerin, Massagetherapeutin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, ... und Mutter