

Yoga für Schwangere nach Birthlight

Yoga fördert geistiges und körperliches Wohlbefinden sowie Ausgeglichenheit. Gerade in Zeiten des Übergangs ist dies wichtig. Schwangerschaft und Geburt bringen enorme körperliche und emotionale Veränderungen mit sich. Das Wissen, wie Sie Yoga-Techniken beim Atmen, beim Bewegen und Entspannen einsetzen können, hilft Ihnen, in dieser Zeit eine solide Grundlage zu schaffen.

Was wird geübt

Für Schwangere geeignete, einfache Bewegungen und Yogastellungen, die helfen eine bessere Körperhaltung zu erlangen, Kraft und Ausdauer aufzubauen, mehr Energie und Geschmeidigkeit in das Becken zu bringen und dich auf die Geburt vorzubereiten.

Gezielte Übungen, um Beschwerden, die in der Schwangerschaft üblich sind, zu mindern (zum Beispiel Rückenschmerzen, Iliosakralprobleme).

Stellungen, welche die Lage des Babys optimieren können.

Bewusste Atmung sowie Atemübungen für den Geburtsprozess. Durch regelmässiges Üben wird das Wohlbefinden erhöht und das persönliche Vertrauen in die eigene Fähigkeit gestärkt, um den Geburtsprozess als positives Erlebnis zu erfahren. Die Entspannungsübungen bringen eine innere Ausgeglichenheit und ein Gefühl von Wohlbefinden, die das Bonding (liebevolles Verbinden mit dem Baby) unterstützt.

Empfehlung

Ab der 14. Schwangerschaftswoche kann mit Schwangerschafts-Yoga begonnen werden.

Bis zur Geburt aktiv bleiben ohne sich übermässig anzustrengen, ist eine gute Voraussetzung um die Schwangerschaft zu geniessen und in guter Form und Verfassung zu sein für die Geburt.

Regelmässiges Besuchen der Lektionen um die Schwangerschaft mit Freude und Gelassenheit zu erleben.

Denkt an die Babys

Yoga für Schwangere ist sowohl für Mütter wie auch für Babys. Der Atem der Mutter ist die Sauerstoffversorgung des Babys. Der Rhythmus der Mutter wiegt das Baby. Die Stimme der Mutter stellt eine „Tonmassage“ für das Baby dar. Prenatales Yoga baut bereits eine postnatale Verbindung zwischen Mutter und Baby auf.