

1. Yoga für Schwangere

Die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes stellt eine besondere Zeit im Leben einer Frau dar. Ihr Körper und ihre Bedürfnisse sind in dieser Zeit ständigen Veränderungen unterworfen. In Bezug auf das Stütz- und Bewegungssystem führen diese zu allerlei neuen Anforderungen der schwangeren Frau. Sie erlebt, wie sich ihr Mutterinstinkt entwickelt, aber auch Ängste: Hoffentlich wird das Baby gesund, hoffentlich bin ich eine gute Mutter und viele weitere Fragen kommen auf. In einem Yogakurs für Schwangere werden die Frauen auf die Geburt und auf die Zeit mit dem Baby vorbereitet. Entspannen um Kraft und Mut zu sammeln sind wichtige Bestandteile des Kurses.

Ein Kurs geht über 7 Wochen (Einstieg ab der 13. Woche möglich) und sollten Sie einmal aussetzen müssen, fällt es Ihnen nicht schwer wieder mitzukommen.

Manche Frauen haben bereits Yogaerfahrung, in der Regel sind die meisten Kursteilnehmerinnen jedoch Einsteiger. Deshalb üben wir einfache Haltungen, die den Schwangeren gut tun und die Lust auf mehr Yoga machen.

2. Wirkungen einer Yogastunde für Schwangere

In einem Yogakurs für Schwangere möchte ich in jeder Stunde die gleichen Aspekte einbeziehen, immer etwas abgewandelt.

In jeder Stunde werden Kräftigungs-, Mobilisierungs-, Atem- und Entspannungsübungen integriert. Eine Yogastunde soll die Schwangerschaft erleichtern sowie auf die Geburt und auf den nach der Geburt folgenden Alltag vorbereiten.

Ich möchte, dass sich Sie sich in und nach jeder Yogastunde wohl fühlen, entspannt atmen können, sich beweglich und schmerzfrei fühlen. Ich möchte, dass Sie ganz bewussten Kontakt zu Ihrem Baby herstellen und ins Fühlen und Spüren gehen: *Was tut mir und dem Baby gut?*

Alle Kräftigungsübungen bewirken eine Stabilität des Rumpfes, der Arme und Beine, so dass die Schwangeren eine gute Haltung beibehalten können, d. h. kein Hohlkreuz trotz Bauch und kein Rundrücken im Oberen Rücken trotz Brustwachstum.

Außerdem bereiten die Kräftigungsübungen auf das Tragen des Babys nach der Geburt

vor und die fördern eine schnelle Regeneration.

Gedehnt und mobilisiert werden vor allem die Bereiche, die zu Verspannungen neigen, das sind der Rücken, Nacken- und Schultermuskulatur sowie die Brustmuskulatur.

Atemübungen sind in der Schwangerschaft besonders wichtig, weil sie die Bauchatmung verbessern, die während der Schwangerschaft häufig schwer fällt, weil das Zwerchfell nicht mehr so gut nach unten ausweichen kann. Eine gute Atmung beruhigt, senkt den Blutdruck und bereitet auf die Geburt vor.

Entspannungsübungen verbessern den Schlaf und nehmen Ängste vor der Geburt.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann schauen Sie doch einmal vorbei: [\(Link zu Kurse\)](#)

Yogakurse werden von den meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Informieren Sie sich bei Ihrer Kasse.