



# MAMASTE YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT



SCHÖN, DASS IHR ZWEI DABEI SEID!

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit in der sich körperlich und emotional einiges verändert. Yoga schenkt dir auf diesem Weg Kraft, Ruhe und Balance. Die Übungen des Hatha-Yoga stärken die Bindung zu deinem Baby, lindern typische Beschwerden und helfen dir in Verbindung mit deinem Atem zu dir selbst zu kommen.

Im Kurs erwarten dich kräftigende und entspannende Übungen, damit du dich für das Abenteuer Geburt und die aufregende Zeit danach bestens gerüstet fühlst - körperlich, geistig und emotional.

Die Yogakurse für Schwangere sind ein offenes Gruppenangebot und ein Einstieg ist ab der 12. Schwangerschaftswoche jederzeit möglich. Wenn die Schwangerschaft problemlos verläuft, kann bis zum Entbindungstermin mitgemacht werden. Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich. Hast du starke Schmerzen oder eine Risikoschwangerschaft, dann ist es notwendig dies vor der Teilnahme ärztlich abzuklären.

## YOGAZEIT:

**Start:** 31. März, immer montags 16:00 – 17:15 Uhr

**Ende:** 16. Juni

**kein Yoga** am 21. April und 9. Juni (Feiertage)

Der 8-er Block oder 10-er Block ist in diesen 10 Wochen einlösbar.

## MITZUBRINGEN:

- bequeme Kleidung, in der du dich wohl fühlst
- Yogamatte (du kannst auch eine bei mir ausleihen)
- Sitzunterlage (Yogakissen oder normales Kissen)
- eine kompakte Decke

## KOSTEN:

**Vereinsmitglied:** 8 Einheiten 171.- / 10 Einheiten 192.-

**Nichtmitglied:** 8 Einheiten 181.- / 10 Einheiten 202.-

Die Anmeldung und Bezahlung für den Kurs läuft über den Kneipverein Schwarzenberg.

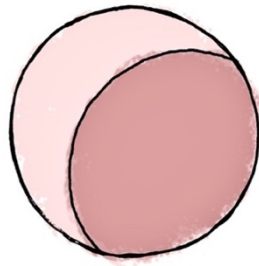
**Nicole Huchler:** 0664 3894289 / nicole.egender@digi-tal.net

## YOGARAUM:

**Schwarzenberg:** Beien 1024, Rosa Kohler (Tanzschule Drehmoment) ist die Hausbesitzerin. Parkplätze sind genügend vor dem Haus vorhanden.

## SONSTIGES:

Teile mir körperliche Besonderheiten bitte davor mit.



MAMASTE

## YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

### :-) ACHTE DARAUF:

- Das Baby übt immer mit!
- Informiere mich bitte, falls während der Schwangerschaft Erkrankungen, Beschwerden oder Komplikationen auftreten!
- höre auf dein eigenes Körpergefühl
- nimm deine Grenzen wahr
- schaffe immer Raum für deinen Bauch
- mache Pausen, wenn dir danach ist
- überanstreng dich nicht- der Atem soll immer frei fließen
- brich die Übung bei Schmerzen, Schwindel und Unwohlsein ab
- lass die Übung bei Kontraktionen oder hartem Bauch aus oder brich sie ab
- trinke immer, wenn du Durst hast
- gehe auf die Toilette, wenn du das Bedürfnis danach hast

### :-/ PASS AUF:

- beginne mit der Praxis nicht vor der 12. SSW
- überdehne dich nicht, wegen den weicheren Bändern
- „presse“ nicht in Bauch oder Becken
- arbeite nicht mit der Bauchmuskulatur
- mache keine „Sprünge“, wie beim dynamischen Yoga
- vermeide Rückbeugen aus der Bauchlage heraus
- drehe dich immer auf die geöffnete Seite, keine tiefen Twists
- meide Schulterstand, Kopfstand und Handstand – keine Umkehrhaltungen
- mache keine Atempausen bei Pranayama (Atemübungen)



0664 4677497 / kontakt@yoga-mit-ines.at