

Info zu:

Yoga für Schwangere im „Yoga sanft“ Kurs Donnerstags um 9.00 Uhr

Da der Kurs sehr sanft und mit Hilfsmitteln ausgeführt wird, kann er auch gut für Schwangere ausgerichtet werden.

Je nach Woche solltest du darauf achten, keinen Pressdruck, weder in der Bauchlage noch in anderen Positionen aufzubauen. Die „Kobra“ kann bis zum 5. Monat gemacht werden, danach ist der „Aufschauende Hund“ besser. Bauchlagen können oft auch in der Seitenlage oder mit Kissen rechts und links vom Bauch ausgeführt werden. An Alternativen mangelt es nicht.

Zu einem späteren Monat sollten keine starken Rückbeugen oder Drehungen gemacht werden, damit kein Drücken provoziert wird.

Sobald sich dein Baby abgesenkt hat, sollten keine Umkehrhaltungen mehr gemacht werden, damit es sich nicht wieder nach oben bewegt bzw. dreht.

Da dies kein reiner Schwangerschaftskurs ist, dennoch sehr sanft, bitte ich Dich immer auch auf dein Gefühl zu achten und notfalls einfach mal eine Übung wegzulassen.

Auch der Beckenboden wird im Fall der Schwangerschaft anders aktiviert.

Darüber kläre ich dich gerne vorab oder direkt im Kurs auf.

Tel.: 06021 / 77 116 74

Mobil: 0160 / 94 122 781