

Yoga rund um die Geburt im Paradies

Prénatal-Yoga für Schwangere

Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr

Sanfte Yogaübungen harmonisieren die Körperfunktionen und den Stoffwechsel in der Schwangerschaft und helfen dir, typischen Beschwerden vorzubeugen oder diese zu lindern. Sie stärken deine Selbstwahrnehmung in Bezug auf die Schwangerschaft und tragen dazu bei, die enormen körperlichen und seelischen Veränderungen in dieser besonderen Zeit besser zu bewältigen. Wenn dein Körper beweglicher wird, erlebst du auch mehr geistige Beweglichkeit, wirst ausgeglichener, ruhiger, friedvoller. Wahrnehmungs- und Atemübungen (auch mit Chanten und Tönen) bereiten dich optimal auf die Geburt deines Kindes vor, verbessern die Sauerstoffversorgung deines Körper und deines Kindes und helfen dir, Verspannungen und Schmerzen zu lösen und zu lindern. Mentale Übungen fördern die Kontaktaufnahme mit deinem Baby und bereiten dich auf ein positives Geburtserlebnis vor.

Das Zusammentreffen mit anderen Schwangeren im Yoga fördert den Austausch und Informationsfluss; soziale Kontakte erleichtern den Übergang in die Zeit mit dem Neugeborenen.

Schwangerenyoga eignet sich für jede Schwangere, ob mit oder ohne Yogakenntnissen, und unabhängig vom Schwangerschaftsmonat.

Postnatal-Yoga für die Zeit nach der Geburt

Donnerstag 20.15 – 21.45 Uhr

Sanfte, rückschonende Yogaübungen in Verbindung mit Atemübungen straffen und stärken deinen Körper, fördern die Wiederherstellung der Beckenbodenfestigkeit, eröffnen neue Kraftquellen und unterstützen deine Entspannungsfähigkeit und Geduld auch im Alltag mit Baby. Die angemessene Kräftigung von Beckenboden und Bauch spielt dabei eine zentrale Rolle, denn aus dieser Mitte kommt unsere Kraft. Die besten und sinnvollsten Übungen aus Pilates, Gymnastik und Massage ergänzen die Yogastunden.

Der Kurs eignet sich als Rückbildungskurs oder als weiterführendes Training nach der Rückbildung bei der Hebamme. Geeignet ist der Kurs sowohl für alle Mamas, ob mit oder ohne Yogaerfahrung. Beginnen könnt ihr bereits wenige Wochen nach der Geburt, je nachdem, wie die Geburt, das Wochenbett und die Rückbildung verlaufen sind.

Mama/Papa & Baby Yoga

Dienstag 9.30 – 11.00 Uhr

Mama & Baby Yoga (Babies ab 6–8 Wochen bis Laufalter) bietet Müttern und Vätern eine Yogastunde, die speziell auf die Bedürfnisse von Eltern nach der Geburt und die Babys im ersten Jahr eingeht. Hier gibt es viel Berührung, Spaß, Erholung und zugleich eine effektive Kräftigung des Körpers durch Rückbildungsübungen und Yoga-Asanas.

Der Mutter verhelfen die dynamisch, kraftvollen Bewegungen und Haltungen zu einer gestrafften Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur, sowie zu einem kräftigen Beckenboden. Die oftmals stark beanspruchte Schulter-, Rücken- und Nackenmuskulatur wird gezielt gekräftigt und entspannt. Atem- und Entspannungsübungen führen zu mentaler Ausgeglichenheit, tiefer Entspannung und innerer Ruhe.

Anmeldung und weitere Info: Susanne von Somm, susanne@vonsomm.net, 0163-7871810, pro Kurs 10 Euro, alle Kurse finden im Yogaraum im Schobuliweg 2 im Paradies statt.

