

## **Yoga für Schwangere - die Schwangerschaft bewusst und achtsam erleben**

Schwangerschaft ist eine Zeit der Veränderungen. Gerade jetzt ist Entspannung für Körper und Seele wichtig. Während der Schwangerschaft kann Yoga das Wohlbefinden fördern und sich stabilisierend auf alle körperlichen und geistigen Funktionen auswirken.

Sie lernen sanfte Atem-, Körper-, Entspannungs- und Meditationsübungen speziell für werdende Mütter, die auch schwangerschaftstypische Beschwerden lindern können. Die gezeigten Übungen können ab der 14. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Schwangerschaft ausgeführt werden. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich. Eine ärztliche Empfehlung sollte vorliegen.