

Info zum Schwangeren-Yoga



Yoga bietet dir die Möglichkeit, dich gut auf die Geburt deines Babys vorzubereiten. In der Yogastunde wird dein Körper gestärkt, die Becken- und Atemorgane werden besser durchblutet, der Energiefluss wird angeregt und deine Gedanken können sich beruhigen. Besonders wichtig ist mir, dir zu vermitteln, wie du zu einem tiefen, entspannten Atem finden kannst, der dir vor und während der Geburt helfen wird, ruhig, gelassen und kraftvoll zu bleiben.

Solltest du während des Yogaübens einmal unsicher sein, weil du vielleicht irgendwo im Körper ein unangenehmes Empfinden hast, so beobachte zunächst genau, ob das Gefühl bleibt oder sich verändert und zögere nicht, mir deine Beobachtungen mitzuteilen, denn ein vertrauensvolles Gespräch ist die Basis für eine gute Betreuungsqualität während der Schwangerschaft. Bevor du mit Schwangeren-Yoga beginnst, frage bitte deinen Arzt/deine Ärztin, ob er/sie der Meinung ist, dass du Yoga üben darfst. Wenn du das ärztliche OK hast, kann es losgehen...

Worauf muss ich beim Schwangeren-Yoga achten?

- Trage bequeme, nicht einengende Kleidung
- Um dich auf den Geburtsprozess vorzubereiten, atme immer über die Nase ein und über den Mund aus (außer, ich weise ausdrücklich auf eine andere Atemtechnik hin). Halte die Luft nicht an!
- Übe ohne Druck auf den Bauch. Lasse z.B. bei Vorwärtsbeugen genug Platz für den Babybauch.
- Bei evtl. Unwohlsein (Schwindel, Schmerzen, Sodbrennen etc.) Stellung lösen und mir mitteilen.
- Höre auf deinen Körper! Sollte einmal eine Übung zu anstrengend für dich sein, mach einfach Pause.
- Vermeide extreme Dehnungen, halte aber die Beinmuskeln aktiv (Ferse wegdrücken, Zehen anziehen)
- Komme aus dem Liegen immer langsam über die Seite zum Sitzen hoch.
- Und das Wichtigste: LASS ES DIR GUT GEHEN! 😊

Allgemeine Geschäftsbedingungen

§1) Deine Teilnahme an allen Kursen im Yogaraum erfolgt auf eigene Verantwortung. Achte deshalb bitte auf deine Befindlichkeit und teile bei Bedarf oder Unsicherheit mit, wie es dir geht!

§2) Für persönliche Wertgegenstände wird keine Haftung übernommen.

Weitere Informationen zum Thema Schwangeren-Yoga findest du auf meiner Homepage www.yoga-in-Linz.at

Hiermit bestätige ich, dass ich die Hinweise zum Schwangeren-Yoga sowie die AGB's, gelesen habe:

Linz, am _____ Unterschrift: _____