

Yoga für Schwangere

Wohlbefinden in der Schwangerschaft



Eine natürliche Geburtsvorbereitung

In der Schwangerschaft entstehen viele körperliche Veränderungen. Beschwerden müssen aber nicht unbedingt vorkommen, denn Schwangerschaft und Geburt sind eine Schöpfung der Natur!

Wenn du Yoga praktizierst, wirst du fit, ohne den Körper zu überlasten. Du bekommst mehr Energie, und das Wohlbefinden steigt. Viele Ärzte und Hebammen empfehlen Schwangeren, einen Yogakurs zu besuchen, und wir erfahren oft von den Frauen, die an einem Kurs teilgenommen haben, daß die Yogaübungen ihnen viel geholfen und die Geburt erleichtert haben.

Yoga - Übungen für Körper und Geist

In dem Kurs lernst du unterschiedliche Yogaübungen und -stellungen, bei denen Rücken und Beckenboden gestärkt werden und der ganze Körper flexibler und entspannter wird. Der Blutkreislauf und das hormonale Gleichgewicht werden stimuliert, um das Wachstum des Kindes besser zu unterstützen. Der harmonische Zustand im Körper wirkt auch unmittelbar auf den Geist.

Bewußtes Atmen

schaft Ruhe und Konzentration. In dem Kurs lernst du verschiedene Atemübungen, die Energie und Entspannung

geben sowie die Kondition verbessern. Bei regelmäßigem Üben von Atemtechniken wird es dir leichter fallen, dir in den verschiedenen Phasen der Geburt gezielt vom Atem helfen zu lassen. Wir unterrichten auch eine Methode, wie du

den Wehen und den Kräften der Geburt auf eine fruchtbare Weise begegnen kannst: anstatt gegen eine Spannung anzukämpfen, übst du, dich auf sie zu konzentrieren und sie zuzulassen – das wirkt entspannend!



„Es ist unsere Erfahrung, daß Yoga der schwangeren Frau sehr gut tut. Bei den Frauen, die längere Zeit regelmäßig Yoga praktiziert haben, spüren wir, daß sie sich gelassener und mit besserem Körpergefühl mit den Kräften der Geburt auseinandersetzen können. Mit Selbstvertrauen nehmen sie aktiver an der Geburt teil. Sie haben es leichter, in die Wehenarbeit einzusinken, durchzuhalten und das zuzulassen, was gerade passiert. Wir finden Yoga für Schwangere ein wunderbares und wichtiges Werkzeug zur Kräftigung des Körpers und der Psyche für die bevorstehende Geburt.“

Hebammengemeinschaft Nordstadt,
Hannover

www.yogaimzentrum.de

Termine und Preise - bitte siehe Beilage !

SKANDINAVISCHES YOGA UND MEDITATIONSSCHULE

Sextrostr. 3 (Nahe am Aegi - U-Bahn Haltestelle Schlägerstr.) · 30169 Hannover · Tel. 0511-803 99 41 · Fax 8039942

Sich an einer wohltuenden Yogapraxis während der Schwangerschaft erfreuen...

Den entspannten Zustand kennenlernen

Jede Stunde endet mit der Tiefenentspannung *Yoga Nidra*, einer Methode, bei der du in einen aufmerksamen Ruhezustand gelangst und lernst, einen Entschluß zu verwirklichen.

Mit anderen schwangeren Frauen zusammen

In dem Kurs triffst du andere Schwangere, mit denen du Erfahrungen austauschen kannst. Theorie und Gespräche nehmen aber nur relativ wenig Zeit des Unterrichts in Anspruch, der vor allem praktisch gestaltet ist. Er bringt dich in Kontakt mit deinem Körper, dir selbst und deinem Kind. Du entwickelst deine Intuition, deine Fähigkeit, die Signale des Körpers zu deuten und den Mut, aktiv an der Geburt teilzunehmen.

Wann beginne ich am besten einen Kurs für Schwangere?

Wir empfehlen, schon im ersten oder spätestens im zweiten Drittel der Schwangerschaft mit Yoga anzufangen. Dann kommen dir die positiven Wirkungen der Übungen während des ganzen

Wachstums des Kindes zugute, und du wirst mit den Übungen so vertraut werden, daß du sie auf eine spontane und natürliche Weise während der Geburt nutzen kannst.

Yoga nach der Geburt - für Mütter und Babies

Nach der Geburt bewirken Yogaübungen eine gute Rückbildung der körperlichen Veränderungen. Beckenboden und Bauch werden gestärkt und die Funktion der Organe und Drüsen stimuliert. Auch Atemübungen und Yoga Nidra gehören zum Kurs, um dir Energie und Erholung zu



„Für mich ist eine Geburt nicht nur etwas, das einfach überstanden werden soll. Egal, wie wenig oder wieviel man dabei präsent ist und das, was geschieht, erlebt, wird man davon geprägt. Eine Geburt kann ein wunderbares Erlebnis sein das Selbstvertrauen gibt, auch später in anderen Situationen.“

Helga Gimbel, Fachärztin für Geburtshilfe



„Bei der Geburt meiner Tochter versuchte ich, bewußt mit den Schmerzen umzugehen. Jede Wehe war immer wieder eine neue Herausforderung, den Schmerz zu akzeptieren und mich nicht dagegen zu wehren. Dies gelang mir von Mal zu Mal besser, so daß ich bei der Geburt des Köpfchens bereit war, ganz mit meinem Bewußtsein in diesen Bereich hineinzugehen, mich dem Schmerz hinzugeben und die Öffnung zuzulassen. Eine gute Vorbereitung hierfür waren die Yogaübungen während der Schwangerschaft, bei denen es darum ging, während einer Dehnung genau den Schmerz anzuschauen. Durch das fast tägliche Yoga hatte sich mein Atemvolumen deutlich vergrößert. Während der Geburt konnte ich die ganze Zeit tiefatmen, was sicher der Sauerstoffversorgung des Kindes zugute kam.“

Ich nahm verschiedene Stellungen ein, die wir beim Yoga für Schwangere ausprobiert hatten u.a. die Froschstellung zum Ausruhen und während der Wehen Vierfüßlerstand und Hochstellung, in der meine kleine Tochter gesund und glücklich zur Welt kam.“
Susanne Anderson

geben. Dein Baby kann zum Kurs mitgebracht werden. Beginne einige Wochen nach der Geburt, oder wenn du dich dazu bereit fühlst.

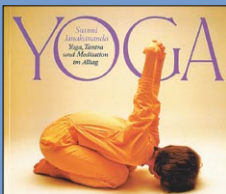


Die Lehrerin

Yoga Shakti ist ausgebildete und erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin. Seit 1989 hat sie Yogakurse für Schwangere in Dänemark und Deutschland gegeben. 1997 wurde ihre Tochter in Hannover geboren.

Aktuelle Kurstermine - bitte siehe Beilage !

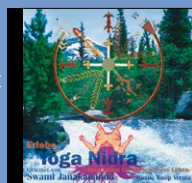
Lehrmaterial aus dem Yoga Shop



„Yoga, Tantra und Meditation im Alltag“ von Swami Janakananda - enthält alle Übungen der Kurse. Ein Yogabuch für die Schwangerschaft, für die Stillzeit, für das ganze Leben...
Preis: 20 €

„Erlebe Yoga Nidra“ – angeleitete Tiefenentspannung auf CD

oder Kassette - für jeden Tag zu Hause. Yoga Nidra ist ein allumfassendes Erlebnis, daß alle Teile deines Wesens weckt und berührt und in innere Ruhe mündet. Angeleitet von Swami Janakananda.
Preis CD: 19 € - Kassette: 16,50 €



Die Skandinavische Yoga und Meditationsschule

Das Ziel der Skandinavischen Yoga und Meditationsschule besteht darin, einen qualifizierten und tiefgehenden Yoga- und Meditationsunterricht zu bieten sowie mit Rat und Tat in diesem Bereich zur Seite zu stehen. Die Schule wurde 1970 in Kopenhagen von dem dänischen Yogi Swami Janakananda mit diesem Ziel gegründet, und zeichnet sich durch eine mehrjährige und konsequente Vollzeit-Yogalehrerausbildung aus.

Die schönen Unterrichtsräume der Schule in Hannover befinden sich in der Sextrostraße 3, nicht weit vom Aegidientorplatz entfernt. Hier gibt es außerdem einen Shop mit Utensilien für die eigene Yogapraxis zu Hause.

Parkplätze am Eingang stehen für die Abendkurse reichlich zur Verfügung.

SKANDINAVISCHES YOGA UND MEDITATIONSSCHULE

Sextrostr. 3 (Nahe am Aegi - U-Bahn Haltestelle *Schlägerstr.*) · 30169 Hannover · Tel. 0511-803 99 41 · Fax 8039942