

Yoga für Schwangere



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Yoga ist ein Wegbegleiter vor, in und nach der Schwangerschaft. Yogaübungen können helfen, allgemeinen Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen oder auf sanfte Weise entgegen zu wirken.

Yoga kann ab der **vollendeten 12 Schwangerschaftswoche** begonnen werden und bis zur Geburt praktiziert werden. Selbst eine kurze Zeit mit Yoga kann wirkungsvoll sein. Es ist ein Hilfsmittel für Gebärpositionen und auch beim Geburtsverlauf von großem Nutzen.

Yoga bringt auf längere Zeit körperliche Stabilität, Balance, Beweglichkeit, sowie mentale Ausgeglichenheit und Selbstvertrauen.



Ziel: Körper, Atem und Geist in Harmonie zu bringen.

- Bessere Wahrnehmung des eigenen Körpers und des Kindes
- Lösen von Verspannungen und Stärkung des Körpers
- Kräftigung und Bewusstwerden der Beckenbodenmuskulatur
- gesteigertes Atembewusstsein – ständiger Begleiter während der Geburt
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Gezielte Anspannung und Entspannung lernen

5 Einheiten je 1,5 Stunden

Kursort: Krankenhaus Ried-Treffpunkt Portier **16.00 Uhr**

Anmeldung erforderlich: Tel.: 07752 602 1490 Kreißzimmer

Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

Kosten für gesamten Kurs: € 80,-

Kursleitung: Hebamme Gerlinde Höckner