

## Yoga in der Schwangerschaft



### Yoga für Sie und Ihr Baby

**Mit dem Entschluss Yoga zu praktizieren, setzen Sie die Saat für eine bewusste und entspannte Schwangerschaft und sammeln Kraft für die Geburt. Schaffen Sie sich den Raum und die Zeit, diesen so wichtigen Entwicklungsprozess aktiv mitzugestalten.**

Wir Frauen tragen, nähren und gebären unsere Kinder nicht aus dem Intellekt sondern tief verbunden aus unserem Instinkt und unserer Intuition. Mit Hilfe des Schwangerschaftsyogas können Sie sich in diesem ausserordentlich spannenden Veränderungsprozess, den Sie als werdende Mutter erleben, wichtige Schritte tun um ihr natürliches Potential zu entfalten. Das Baby verändert nicht nur Ihren Körper sondern verändert ob frau das will oder nicht letztlich das ganze Leben.

Yoga unterstützt Sie diesen Prozess des Werdens und des Wandels gelassen und mit Zuversicht anzunehmen.

Yoga unterstützt Sie auf Ihren Körper zu horchen und Ihr **Körperbewusstsein** in dieser für Sie und Ihr Baby entscheidenden Zeit bewusst zu schulen und Ihr Leben den neuen Bedingungen anzupassen.

Mittels **Entspannungsübungen** lernen Sie bewusst loszulassen und sich und ihrem Kind **Momente der tiefen Stille und Geborgenheit** zu geben. Tiefes Vertrauen und innere Ruhe begleiten Sie durch die Schwangerschaft bis zur Geburt.

Mittels **sanften und harmonischen Bewegungsabläufen** stärken Sie Körper und Geist. Den verschiedenen Stadien der Schwangerschaft angepasste Kräftigungs- und Dehnübungen sowie gezielte Atemübungen unterstützen die gesunde Körperhaltung und Beweglichkeit.

**Gönnen sie sich diese Zeit mit ihrem ungeborenen Kind.**

Schwangerschaftsyoga empfiehlt sich ab der ca. 13. Schwangerschaftswoche um sich körperlich und mental auf die Geburt vorzubereiten.

**Kurseinstieg ohne Vorkenntnisse und jederzeit möglich, solange Plätze frei sind.**

**Kurstag:** Donnerstag 17.10 Uhr – 18.20 Uhr

**Ort:** Gesundheitspraxis am Kleinbuchbergweg 6, 8200 Schaffhausen

**Kosten:** Fr. 28.- pro Lektion

**Anmeldung:** Antonia Somm, Yogalehrerin, [info@mehrenergie.ch](mailto:info@mehrenergie.ch), Tel. 052 640 10 01