

Harisch

## Yoga für die Geburtsvorbereitung und in der Rückbildung

Selbstbestimmt, ganzheitlich und positiv durch die Schwangerschaft und die Zeit danach

Mit Selbstbestimmung, Leichtigkeit und Vertrauen durch die Schwangerschaft und die Zeit danach Dieses Buch soll dich ermutigen, Entscheidungen zu treffen, die für dich stehen im Hinblick auf deine Schwangerschaft, die Geburt und die Zeit danach. Ich möchte dich mit Yoga durch deine Schwangerschaft begleiten und dich auf die Geburt sowie auf alles, was direkt danach kommt, vorbereiten - nicht nur auf der Yogamatte, sondern auch abseits. Yoga kann als Instrument für die Veränderungen, die diese Phasen mit sich bringen, angewendet werden. Sowohl auf die körperliche als auch auf die psychische Veränderung bezogen. Mit Yoga lernst du deinen Körper noch besser kennen und das ist so wichtig für deine Geburt – denn während der Geburt arbeitet dein Körper für dich, du darfst ihm vertrauen. Deine Intuition wird geschult, du lernst Signale des Körpers wahrzunehmen und ihm das zu geben, was er braucht. Sei es Ruhe, tiefe Atmung oder Übungen, die beispielsweise dein Becken öffnen. Ich gebe dir Yogaübungen mit an die Hand, die du von zuhause aus praktizieren kannst, sage dir auf was du achten solltest und welche Aspekte für die Geburtsvorbereitung wichtig sind. Während der Schwangerschaft und der Geburt ist dein Körper in Dauerschleife auf Höchstleistung. Mit Yoga hilfst du deinem Körper diese Zeit so angenehm wie möglich zu überbrücken. Auch bestimmte mentale Übungen unterstützen dich dabei, diese werden im Buch beschrieben. Im Yoga geht es auch um die Anspannung, im Sinne von Kräftigungsübungen, die beispielsweise Beschwerden in der Schwangerschaft, wie Rückenschmerzen, entgegenwirken. Ebenso geht es um die Entspannung, diese umfasst die Meditation, Atemübungen, autogenes Training,. dabei lernst du besonders als Schwangere mehr auf dich und deine Bedürfnisse einzugehen, verlierst Ängste und gewinnst mehr Vertrauen in deinen Körper. Mir ist eine Sache ganz wichtig: sieh dieses Buch als eine Art Blumenstrauß - du schaust was sich für dich richtig anfühlt und das kannst du gerne umsetzen. Jede Frau, jede Schwangerschaft und jedes Baby sind anders und brauchen dementsprechend etwas anderes. Gestalte deinen eigenen bunten Blumenstrauß!



**24,00 €**

22,43 € (zzgl. MwSt.)

vorbestellbar, Erscheinungstermin ca.  
Oktober 2024

**Artikelnummer:** 9783969140178

**Medium:** Buch

**ISBN:** 978-3-96914-017-8

**Verlag:** Stadelmann Verlag

**Erscheinungstermin:** 01.10.2024

**Sprache(n):** Deutsch

**Auflage:** 1. Auflage 2024

**Produktform:** Kartoniert

**Seiten:** 184

**Format (B x H):** 220 x 170 mm

