



Yoga für Schwangere , die besondere Art, sich bewusst auf die Geburt vorbereiten.

Informationen und Anmeldung:

Petra Adam

Präsident-Herwig-Str. 43/44

27472 Cuxhaven

Telefon: 0 47 21 / 3 46 09

eMail: info@petra-adam.de

www.petra-adam.de

Weitere Angebote:

Lösungsorientierte Beratung, qualifizierter
Yogaunterricht für Kinder und Erwachsene, Trainerin
für Stressmanagement und Nichtraucherseminare

Schwangerschaft und Geburt – eine Begegnung mit den weiblichen Kräften der Natur

Was bewirkt Schwangerenyoga?

Das Yoga kann Sie unterstützen, beweglich zu bleiben und Entspannung und Entlastung zu erleben. Der Wandel auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene ist leichter in das Leben zu integrieren. Das Vertrauen in Ihre eigenen Kräfte und Fähigkeiten wird gestärkt, so dass Sie selbstbewusster in die Geburt gehen können.

Was erwartet Sie?

Ein typische Yogastunde für Schwangere dauert 90 Minuten. Zu Beginn werden Mantras, Meditationsworte, gesungen. Auf diesen ritualisierten, entspannenden Einstieg folgen einfache Körper- und Atemübungen - etwa für die Beweglichkeit der Beine, zur Entlastung des Rückens. Die Yoga-Atemübungen beruhigen die Gedanken, bewirken Gelassenheit und bereiten auf die Geburt vor. Danach folgt eine Tiefenentspannung, sowie zum Abschluss eine Meditation.

Wann fangen Sie an?

Bei Interesse kann ab der 12. Woche die Teilnahme beginnen. Ein späterer Einstieg ist genauso möglich, weil die Übungen bis zur Entbindung durchgeführt werden können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Meine Qualifikation im Yoga:

Ausbildung im Kundalini Yoga (Erwachsene u. Kinder), Ausbildung Yoga für Schwangere und Rückbildungsyoga. Praktizierende Yogalehrerin seit über fünf Jahren

Zuschuss zur Kursgebühr ist möglich