



Sarasvati Yogaschule Neustadt

www.yogaschule-neustadt.de

Warum Yoga in der Schwangerschaft?

- Ein positives Körpergefühl entwickelt sich. Typische Schwangerschaftsbeschwerden werden gelindert, Verspannungen werden gelöst, Entspannung kann sich ausbreiten, dadurch kannst du frische Energie auftanken.
- Durch bewusste Atmung und Meditation kannst du dich zentrieren und innere Ruhe und Stabilität entwickeln. All dies ist von großem Nutzen für dich und dein Baby.
- Die Qualität deines Atems, das Denken, Fühlen – all dies hat eine Wirkung auf dein Baby. Je bewusster du bist, umso mehr kannst du dein Denken, Fühlen und Atmen beeinflussen.

Das tue ich ... das lasse ich – dein kleines yogisches 1 x 1

- Übe nur Yoga, wenn du dich wohl fühlst.
- Komme in bequemer Kleidung ganz in Ruhe 5 – 10 Minuten vor Kursbeginn.
- Bringe deine eigene Yogamatte/Decke mit. Ein Yogakissen kannst du in der Yogaschule ausleihen.
- Solltest du dich zu irgendeinem Zeitpunkt **vor** der Yogastunde unwohl fühlen – Schnupfen, Kopfschmerzen, Husten, allgemeine Erkältungssymptome etc. – so bleibe bitte **UNBEDINGT** zu Hause und kuriere dich aus.
- Wenn möglich, iss 1- 2 Stunden vor dem Üben nichts mehr. Eine Tasse Tee vor dem Üben ist möglich.
- Bevor du mit dem Üben beginnst, gehe auf die Toilette, entleere Blase und Darm.
- Nimm dir Zeit für deine persönliche Hygiene. Lege Ketten, Ringe, deine Uhr und alles, was dich stören könnte ab.
- Wenn du zu Hause übst, dann finde die Zeit, die für dich am besten passt. Suche dir zum Üben ein stilles, sauberes Eckchen.
- Höre immer gut auf deinen Körper, höre auch auf deine Gefühle. Eine fehlerhafte Ausführung der Übungen kann Unbehagen und Beschwerden hervorrufen
- Atme beim Üben durch die Nase ein und aus. Strenge dich nicht an beim Atmen, noch halte ihn an.
- Lege dich nach den Übungen 5 – 10 Minuten in *Savasana* hin.
- Wenn du Yoga praktizierst, dann nur, wenn dir das Üben Freude bereitet. Im Yoga gibt es kein „muss“, sondern nur ein „ja, ich bin bereit“.

OM Shanti

Sarasvati