

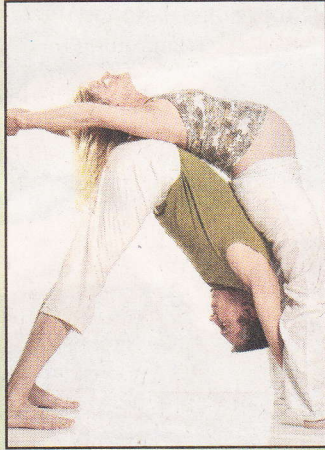
Yoga für werdende Mütter und ! Väter

NORDERSTEDT (pmi). Ab dem 6. März startet bei Yoga Vidya Norderstedt das neue Angebot – Yoga für Schwangere. Zusätzlich zu dem Kurs gibt es einen Workshop am 17. März – Yoga für werdende Mütter und ! Väter.

„Yoga ist ein wunderbarer Begleiter für die Mutter und das werdende Kind im Mutterleib“, sagt Stefan Oettlein von Yoga Vidya Norderstedt. „Denn Yoga hilft, den Kontakt zum Kind aufzubauen und so die Beziehung schon während der Schwangerschaft zu vertiefen.“ #

Der Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse der werdenden Mutter abgestimmt und kann helfen, mit schwangerschaftsbedingten Begleiterscheinungen, wie zum Beispiel Rückenschmerzen, Übelkeit, Unruhe und Schlaflosigkeit, besser umzugehen. Zudem enthalten die Übungsreihen im Schwangeren yoga spezielle Körperübungen, um die Beweglichkeit auch während der Schwangerschaft zu erhalten. Des Weiteren sind Übungen für das Becken und die Hüften enthalten, die helfen können die Geburt zu erleichtern. Yoga geht aber über die reinen

Körperübungen weit hinaus. So kann über die bewusste Atmung und Meditation Ruhe und Gelassenheit erfahren werden, die sich auch auf das Baby überträgt. Die Atemübungen helfen, das Baby optimal mit Sauerstoff zu versorgen. Über die Entspannungs-



Yoga für das Baby, Mutter und ! Vater Foto: pmi

übungen lernen die Schwangeren Möglichkeiten kennen, gelassen mit den Wehen umzugehen, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und das heranwachsende neue Leben intensiver zu spüren. Die

Entspannungsverfahren verhalfen auch dazu, vertrauensvoll in die Geburt zu gehen.

Die Zeit während der Schwangerschaft ist eine besonders schöne, aber auch intensive Zeit für die werdenden Eltern und die sich neu gruppenbildende Familie. Der Workshop Yoga für werdende Mütter und ! Väter setzt genau hier an und hilft, diese Zeit gemeinsam gut zu meistern. Hier werden Übungen vermittelt, die den Eltern helfen, Entspannung zu finden und sich auf das gemeinsame Wohlbefinden zu konzentrieren. Der Stress des Alltags wird abgebaut und man bereitet sich auf den Zuwachs vor. Den werdenden Vätern, die die Schwangerschaft eher passiv erleben, verhilft der Workshop dazu, eine Vater-Kind-Bindung bereits vor der Geburt aufzubauen, beziehungsweise zu intensi-

vieren. Die gemeinsame Kontaktaufnahme zu dem Kind schweißtdie kleine Familie enger zusammen.

Yoga während der Schwangerschaft ist grundsätzlich für jede Frau geeignet, die sich körperlich fit fühlt und keine ernstzunehmenden Beschwerden hat. Ob im Zweifel Yoga geeignet ist, kann der Frauenarzt oder die Hebamme mitteilen.

Der Kurs Yoga für Schwangere wird von der Schwangeren yoga-Lehrerin Claudia Hansen durchgeführt. Er startet am 6. März um 20 Uhr und geht über acht Termine. Der Workshop Yoga für werdende Mütter und ! Väter findet am Sonnabend, 17. März, von 15 bis 17.30 Uhr statt.

Weitere Infos und Anmeldung über www.yoga-vidya.de/norderstedt