

Mit Beginn der Schwangerschaft fängt der Körper der Frau scheinbar an, ein Eigenleben zu führen. Er verändert sich und mit ihm die Gedanken und Gefühle der Frau.

Das Hatha-Yoga kann Ihnen helfen, mit den körperlichen Veränderungen besser klar zu kommen und beweglich zu bleiben. Es gibt Ihnen Gelegenheit, sich auf die inneren Prozesse zu konzentrieren, sich bewusst Zeit für das in Ihnen wachsende Baby und sich selbst zu nehmen.

Sie erlernen Atemtechniken und Entspannungsmöglichkeiten, die Ihnen die Geburt erleichtern können.

Bitte lassen Sie für sich durch einen Arzt oder eine Hebamme abklären, ob Yoga empfehlenswert für Sie ist!

Das Schwangerenyoga findet einmal pro Woche statt und dauert jeweils eine Stunde.

Mitzubringen sind bequeme (Sport-)Sachen, dicke Socken, eine Kuscheldecke und ein Kissen.

Kosten pro Abend: 9,00 €

Was ist Hatha-Yoga?

Die Silbe „ha“ steht symbolisch für „Sonne“ und „tha“ für „Mond“. Sonne und Mond sind Gegensätze und verkörpern das männliche und weibliche Prinzip im Körper.

Im Hatha-Yoga werden mit Hilfe von Körperübungen, Atemlenkungen, Gesten und Meditation beide Prinzipien in uns verbunden, um einen energetischen Ausgleich zu schaffen. Die Entwicklung des körperlichen Bewusstseins wird mit der Entwicklung des geistig-seelischen Bewusstseins eng verbunden. Hatha-Yoga ist körperorientiert und deshalb in Europa so beliebt.

Ich freue mich über Ihr Interesse.
Termine, Informationen und Anmeldung bei:

Agnes Bartossek

Übungsleiterin für Yoga in der Schwangerschaft und Rückbildungszeit

Tel.: 03461/209278

abartossek@web.de

Yoga für Schwangere findet statt im:

Carl-von-Basedow-Klinikum Merseburg

Erdgeschoss des Klinikneubaus

Raum 0.51

Weißer Mauer 52

06217 Merseburg

YOGA FÜR SCHWANGERE

