

Durch die Schwangerschaft hat sich Ihr Körper stark verändert. Er braucht seine Zeit, um wieder in Form zu kommen. Yoga für die Rückbildung soll dazu beitragen, dass Muskeln wieder aufgebaut werden. Insbesondere ein starker Beckenboden ist Ziel des Kurses. Aber auch Atemtechniken und Entspannung sind Inhalte des Rückbildungsyoga. Sie sollen sich in Ihrem Körper wohl fühlen und Energie für sich und Ihr Baby haben.

Am effektivsten ist das Üben ohne Baby, aber selbstverständlich kann es auch mitgebracht werden, falls Sie keine andere Möglichkeit haben.

Yoga für die Rückbildung findet einmal pro Woche donnerstags von 16.00 bis 17.00 Uhr statt. Bitte melden Sie sich vorher an!

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

Kosten pro Stunde: 11,- €

Mit der Rückbildung kann frühestens sechs bis acht Wochen, bei Kaiserschnitt 12 Wochen nach der Geburt begonnen werden. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

Wenn Sie unter Beschwerden, wie Kreislaufkrankungen, chronischen Schmerzzuständen, chronischen Erkrankungen der Atemwege oder der Gelenke leiden, sollten Sie vor der Teilnahme Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Was ist Hatha-Yoga?

Im Hatha Yoga wird Wert auf die achtsame, bewusste Ausführung von Haltungen gelegt. Es ist ein eher sanftes Yoga. Dadurch eignet es sich hervorragend für Anfänger. Körperübungen und Atemübungen sollen den Körper gesund und kräftig halten, sowie Körper und Geist harmonisieren. Zu einer klassischen Hatha-Yoga-Stunde gehören eine Aufwärmphase, mehrere körperliche Übungen, Atemübungen und eine Schlussentspannung.

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 die Rückbildung



Designed by Freepik



Designed by Freepik

