



yoga-baden

Karin Luginbühl
Dipl. Yogalehrerin

Ehrendingerstrasse 12
5408 Ennetbaden

079 339 00 41

www.yoga-baden.ch
karin@yoga-baden.ch

Yoga während der Schwangerschaft

Yoga gibt es heutzutage überall. Ärzte empfehlen Yoga gegen Rückenschmerzen, zur Förderung der allgemeinen Beweglichkeit, gegen Stress, zur Geburtsvorbereitung – und es wirkt Wunder.

Yoga ist viel mehr als ein sanftes Körpertraining oder Rezept gegen Schmerzen, es ist ein Begleiter für das Leben.

Yoga ist eine hoch entwickelte Kombination von Körperhaltungen (asanas), Atemübungen (pranayama) und Meditationsübungen. Heutzutage gilt Yoga als Mittel zur Selbstheilung und speziell für Frauen als heilender Begleiter. Eine Disziplin, die Frauen darin unterstützt, sich selbst zu finden und die Bedürfnisse des eigenen Körpers und Geistes zu entdecken.

Yoga während der Schwangerschaft soll die Gesundheit der werdenden Mutter erhalten um in einer Zeit stark und flexibel zu bleiben, in der mit Mehrgewicht und hyperaktiven Hormonen umzugehen ist.

Die möglichen Begleiterscheinungen einer Schwangerschaft wie Erbrechen, morgendliche Übelkeit, Verstopfung, Ödeme, Kopfweh und Rückenbeschwerden sollen erspart werden.

Yoga fördert Verdauung und Durchblutung des ganzen Körpers sowie eine mühelose Atmung. Endokrine Drüsen und Nervensystem werden gestärkt und beides ist für eine gesunde Schwangerschaft und Geburt unbedingt erforderlich. Die asanas sind auch dahingehend ausgesucht, dem Fötus grösstmöglichen Bewegungsspielraum zu geben und sein ungehindertes Wachstum im Mutterleib zu sichern. Sie sind ausserdem im Hinblick auf eine natürliche und leichte Geburt ausgewählt.

Die Muskeln entspannen sich, die Bänder werden weich und dehnen sich, dadurch wird der Körper stärker und die Haltung besser.

Atemübungen sind hauptsächlich dazu bestimmt, Müdigkeit und nervöse Verspanntheit zu beseitigen und den Körper zu entgiften. Ausserdem stehen sie während Wehen und Geburt als starke Verbündete zur Seite.

Ein besseres Allgemeinbefinden auf mentaler und physischer Ebene wird somit ermöglicht. Auch allfällige Ängste in Bezug auf die Monate, die vor der Schwangeren liegen können beschwichtigt werden.

Die Kraft des Körpers wird gespürt und das Vertrauen in ihn und die weibliche Stärke gestärkt.

Yoga gibt Zeit um mit dem Baby in der Gebärmutter Kontakt aufzunehmen und sich dem inneren Prozess ganz hinzugeben.

Yoga schafft Raum für Baby im Körper -
Yoga schafft Raum für Baby im Geist

Kontakt: Karin Luginbühl, dipl. Krankenschwester und dipl. Yogalehrerin, tätig als MPA in der Praxis von Herr Dr. med. Toni Locher.

Yogastunden werden im Rahmen des Konzepts „medizinische Geburtshilfe/Hebammensprechstunde“ zusätzlich als Unterstützung während der Zeit der Schwangerschaft in den Praxisräumlichkeiten angeboten, wobei sich das Angebot an alle mit diesbezüglichem Interesse richtet.