



# Yoga in der Schwangerschaft

## **Yoga in der Schwangerschaft**

Der Körper einer Frau ist in der Schwangerschaft einer hohen Beanspruchung ausgesetzt. Die Psyche ist besonders sensibel. Viele Frauen möchten diese Belastung so gut wie möglich meistern und gehen dabei oft über ihre Grenzen. Verspannungen, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Unruhe und Angstzustände können die Folge sein. Yogaübungen für Schwangere wirken präventiv dagegen. Sie regenerieren den beanspruchten Körper und beruhigen den sensiblen Geist. Mutter und Kind werden mit Achtsamkeit und Entspannung auf die Entbindung vorbereitet.

Entwickle mit deiner Yogapraxis ein besseres Gefühl für deinen Körper und dessen veränderte Bedürfnisse. Während der Geburt können dir Yoga- und Atemübungen sowohl dabei helfen, dich zu entspannen als auch Kraft zu tanken und diese für den Akt der Geburt zu bündeln.

## **Teilnahmevoraussetzungen**

Alle schwangeren Frauen können an diesem Kurs teilnehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Komplikationen in der Schwangerschaft, kläre bitte vorab mit deinem Arzt, ob Yoga dir gut tut.



**Kursleiterin: Marion Lettner**  
Hotelfachfrau  
Qualifizierte Tagespflegekraft  
Kursleiterin für Kinderyoga

**Veranstaltungsort**  
Kursraum im EG des Hotels Magnetberg  
(bei schönem Wetter auf der Hotelwiese)  
Scheibenstraße 18 / Baden-Baden

## **Kurszeiten**

Die aktuellen Kurszeiten findest du auf unserer Website. Mit Ausnahme von gesetzlichen Feiertagen findet der Kurs wöchentlich statt.

## **Teilnahme**

8 x 60 Min	115,- Euro
1 x 60 Min	15,- Euro
Einzelstunden zum Schnuppern sind je nach Kursauslastung nur begrenzt möglich.	