

YOGA FÜR SCHWANGERE

Übungshinweise vorweg:

- *im Sitzen immer Kissen unter Sitzbeinhöcker legen*
- *Übungen nur solange durchführen wie der Atem frei und ruhig fließt*
- *aus allen Übungen langsam heraus kommen*
- *in allen Übungen die Wirbelsäule lang halten, den Nacken frei, das Becken aufrecht und den Brustkorb geweitet und gehoben*

- *Anfangsentspannung* im Sitzen oder Liegen
 - Tiefe Bauchatmung, Beckenbodenübung, Tönen

- *Aufwärmung*
 - indische Brücke

 - Parvatasana

 - Dandasana (Stabstellung)
 - Baddha Konasana (Schmetterling)
 - Cakravakasana – Katzenatmung
 - Adho Mukha Shvanasana (Hund)
 - Malasana (tiefe Hocke)
 - !!! ABER nicht bei: Steißlage in 34. Wo., künstlichem Verschluss am Gebärmutterhals, Hämorrhoiden, Krampfadern

- *Standübungen*
 - Tadasana (Bergstellung)
 - Vrikshasana (Baum)

 - Stehende Grätsche
 - Trikonasana (Dreieck)

 - Virabhadrasana I und II (Held)

- *Zur Entspannung und zum Abschluss*
 - Shashankasana (Kind)

 - Janu-Shirsasana

 - Bharadvajasana (Drehsitz)

 - Makavasana (Krokodil)

 - Rückenschaukel

 - Shavasana (Endentspannung)