

Dauer: 8/10 x 75 Minuten

Kosten: 112,- Euro (8-er Kursus)
140,- Euro (10-er Kursus)

Probestunde € 10,-
Einzelstunde € 14,-

Kursleitung: Birgit Fellermeier, Yogalehrerin BDY/EYU
Trainerin Beckenbodengymnastik

Information:

Birgit Fellermeier, Tel.: 0160-92655548

E-Mail: fellermeier@b-yoga.de / www.b-yoga.de

Abrechnung erfolgt über die Kursleitung

*Abrechnung erfolgt über die Kursleitung
Der Kursanbieter ist dem Teilnehmer gegenüber allein
verantwortlich für Zustand und Qualität der
angebotenen Kurse oder Dienstleistungen.*

Hatha-Yoga für Schwangere



Birgit Fellermeier
(Yogalehrerin
BDY/EYU)

Yoga zu praktizieren heißt, sich mit seinen Gewohnheiten auseinanderzusetzen und alte Verhaltens- und Denkmuster durch neue Möglichkeiten abzulösen. Gerade in der Zeit der Schwangerschaft wirkt sich die Entspannung durch Yoga positiv auf die Beziehung zu dem in Euch heranwachsenden Leben aus.

Ihr müsst keine Yogaerfahrung mitbringen. Der Kurs ist für alle Phasen der Schwangerschaft geeignet, da Ihr immer nach Euren eigenen körperlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten übt.

Die Körper-Übungen werden gezeigt oder angesagt und dann weitgehend dynamisch, im Einklang mit dem Atemfluss, ausgeführt. Die Methode nennt sich vinyasa krama, kleine achtsame Schritte. Dadurch werden Eure Muskeln angeregt, die Wirbelsäule gestärkt sowie die Blutzirkulation verbessert. Ihr baut körperliche und seelische Spannungen ab. Jede Übungseinheit wird in der darauf folgenden Stunde in leicht abgeänderter Form wiederholt, so dass es für Euch einfach wird, auch zu Hause nachzuüben.

Durch spezielle Atemtechniken, das Tönen von Silben und die Rezitation von Mantras wird die Körperarbeit unterstützt und die Entspannung weiter gefördert, Ihr könnt innere Ruhe für Euch und Euer Kind finden.

Entspannungs- und Meditationsübungen helfen, zur eigenen Mitte zu finden und die in den Übungen gewonnene Ruhe zu festigen.

Informationen rund um das Thema Stressabbau ergänzen den praktischen Unterrichtsteil. Nach jeder Stunde erhaltet Ihr ein Handout. So kann der Kurs für Euch auch nach der Schwangerschaft noch Anregung und Unterstützung zur Stressbewältigung sein.



Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Gefördert werden geschlossene Kurse (keine Mitgliedschaften). Der Kurs darf zwischen 8 und 12 Kurseinheiten haben und die Teilnehmerinnen müssen an mindestens 80 % der Stunden teilgenommen haben. Ich kann Euch eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen nicht garantieren, bitte klärt das selbst vorab mit der Präventionsabteilung Eurer Krankenkasse. Ihr bekommt von mir am Ende des Kurses eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

Kursort: Hebammenpraxis im Kriechbaum, Belfortstraße 8, Rgb, 81667 München

Kurszeiten: Dienstag: 18:15 – 19:30 Uhr

mittwochs: 18:15 – 19:30 Uhr

mittwochs: 19:45 – 21:00 Uhr