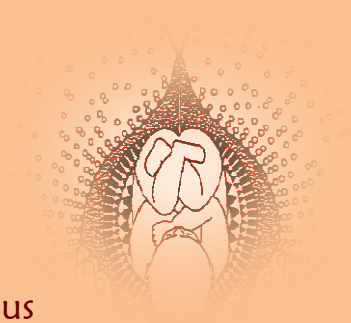




Erfahre dich in deiner Schwangerschaft,
sei achtsam, Atme ganz bewusst
Stärke deinen Körper und dein Nervensystem
Entspanne tief, komme zur Ruhe
Meditiere, singe und öffne dein Herz
Genieße die Gesellschaft unter Frauen und tausche dich aus



In den alten yogischen Lehren heißt es, dass das Unterbewusstsein eines Menschen vom 120. Tag nach der Empfängnis bis zum vierzigsten Tag nach der Geburt grundlegend geprägt werden. Die Gefühle und Gedanken, die eine Frau während der Schwangerschaft und Geburt bewegen, sowie ihre innere Haltung, mit der sie Herausforderungen begegnet, legen die Grundmuster für Selbstwertgefühl, Vertrauen und Sicherheit beim Kind an.

Kundalini Yoga bereitet dich auf eine bewusste Geburt vor und ist eine wundervolle Unterstützung die eigene Kraft und Nervenstärke für das bevorstehende Ereignis, die Geburt, selbstbewusst einzusetzen. Durch bewusstes Atmen, achtsame Körperübungen, Entspannung sowie Meditation stellst du eine ausgeglichene Beziehung zwischen Körper, Geist und Seele her. Dies sind die besten Voraussetzungen für ein Kind um auf natürlichste Weise heranzureifen.

Die Körperübungen und Meditationen reduzieren Muskelverspannungen, Rückenschmerzen und Stress, bringen dir und deinem Baby Entspannung, vertieft die Atmung und stärkt dein Konzentrationsvermögen.

Unter Anwendung bestimmter Atemübungen kannst du deinen emotionalen und geistigen Zustand verändern, was dir im täglichen Leben, während der Geburt und Elternschaft eine große Hilfe sein wird.

Als Ausgleich zu den Asanas (Yoga-Übungen) schließt jede Stunde mit einer Entspannungsphase und einer Meditation ab.

Kundalini Yoga verspricht dir keine kurze einfache Geburt, es zeigt dir Wege, wie du dich während des Atmens und Entspannens während der Geburt deines Kindes, tief mit dir selbst verbinden kannst.

Im Yoga für Schwangere wird der Fokus auf die harmonisierende und vor allem nervenstärkende Wirkung gelegt. Du kannst jederzeit während der Schwangerschaft mit dem Yoga beginnen, regelmäßiges Üben hilft dir, sich auf den Atem zu konzentrieren, ihn zur Bewältigung der Wehenschmerzen zu nutzen und durch gutes Körpergefühl und die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung kannst du während der Geburt angenehme Körperhaltungen finden und bewusst loslassen.

