

MIRIAM WESSELS • HEIKE OELLERICH

Wellness-Yoga *für Schwangere*

*Wohlbefinden für Sie
und Ihr Baby*



611.736.41

Yoga in der Schwangerschaft

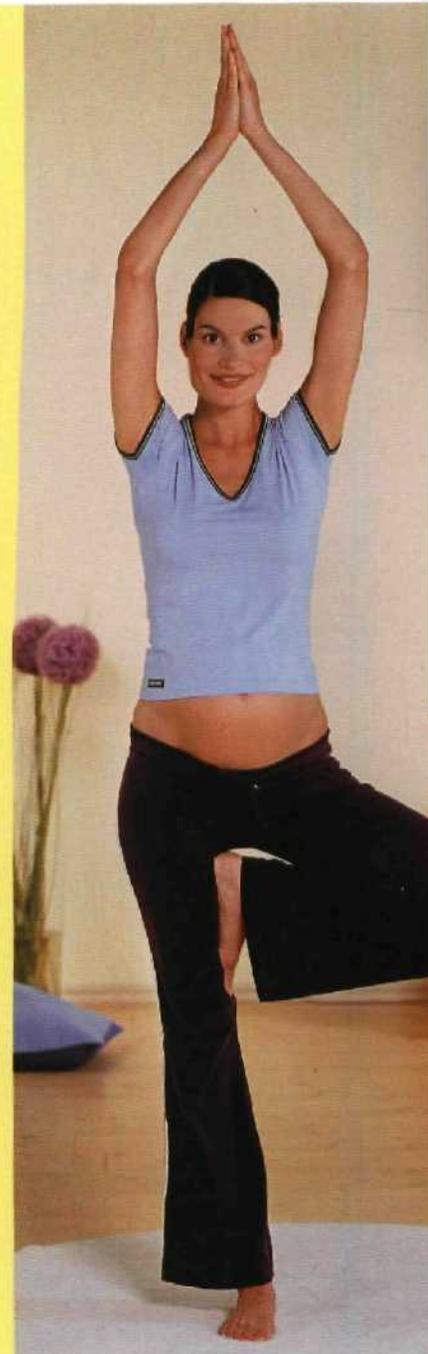
- 6 Vorwort
Der Geist wird ruhiger – der Mensch lebendiger

8 Das Yoga-Baby

- 10 Zusammen sind wir stark!
- 12 Yoga von Grund auf
- 16 Yoga ist gleich Yoga?
- 18 Wichtig, wichtig!

20 Übung macht den Yoga-Meister

- 22 Ich atme, also bin ich
- 24 Atemübungen
- 26 Aufwärmübungen
- 28 Entspannungsübungen
- 30 Meditationsübungen
- 32 Gekonnt geübt



Inhalt



- 34 Ausgangsstellungen und Handhaltungen
- 36 Asanas in der Schwangerschaft
- 44 Schwangerschaftsbeschwerden lindern
- 62 Übungen zur Geburtsvorbereitung

66 Das vierte Drittel

- 68 Die ersten zehn Tage nach der Geburt
- 74 Zehn bis 40 Tage nach der Geburt
- 78 40 Tage bis drei Monate danach
- 82 Drei Monate bis ein Jahr später

86 Reihenweise Wohlbefinden

- 89 Morgen-Set
- 90 Abend-Set
- 91 Kräftigungs-Set
- 92 Rückbildungs-Set

