

## Neu - Yoga für Schwangere – ab September 2009 im Krankenhaus St. Josef

Besondere Umstände erfordern ein besonderes Yoga Programm!

„Ich bin schwanger!“ Diese wenigen Worte kündigen im Leben einer Frau eine magische Reise an, die mit nichts zu vergleichen ist. Die Zeit, in der ihr Kind untrennbar mit ihr verbunden ist, in ihrem Körper heranwächst, wird sie für immer in ihrem Herzen behalten!

Yoga für Schwangere ist eine schöne Begleitung für die ganze Schwangerschaft. Berufstätigen Frauen hilft es sich auf Ruhe umzustellen und Stress abzubauen. Frauen die schon Kinder haben, genießen es besonders eine Stunde in der Woche für sich und das neue Baby zu haben. Sie sind für Frauen mit und ohne Yoga- Erfahrungen in jedem Stadium der Schwangerschaft geeignet.

Ein sehr ausgewogenes Schwangerschaftsyogaprogramm optimiert die Haltung, löst Verspannungen und baut Kraft auf. Nicht selten auftretende Beschwerden können durch eine sinnvolle Asana (Übungen) Abfolge gelindert werden. Der bewusste Atem hilft der werdenden Mutter, mehr im Einklang mit ihrem Baby und dem Geburtsprozess an sich zu sein. Yoga bietet einen Rückzugsort, an dem sie eine liebevolle Vereinigung mit ihrem Baby erleben und die bewusste Atmung ergründen kann.

Durch Yoga gewinnen Frauen oft auch ein natürliches Verhältnis zur Geburt selbst und erkennen, dass die Macht ein Kind zu gebären in der Natur der Dinge liegt; ein Geschenk ist, dass sie erleben dürfen. Die Schwangerschaft erfordert Kraft, Ausdauer, Entspannung, Hingabe. All diese Attribute werden durch Schwangerschafts-yoga gefördert.

Die Schwangerschaft ist eine außergewöhnliche Zeit im Leben einer Frau: Hormonelle und körperliche Veränderungen können ihr Leben auf den Kopf stellen. Yoga bietet die Möglichkeit diese Zeit bewusst erleben zu dürfen.

---

Herausgegeben vom

Caritas.Krankenhaus St. Josef

Susanne Haggenmiller  
Assistentin der Geschäftsführung  
Telefon 0941 782-2011  
shaggenmiller@caritasstjosef.de

Landshuter Straße 65  
93053 Regensburg

[www.caritasstjosef.de](http://www.caritasstjosef.de)

Neue Kurse ab 12 .September 2009,  
Samstag von 10.30 Uhr – 11.45 Uhr,  
Kursleitung, Info und Anmeldung: Stephanie Süß-Janssen, ( Dipl.  
Yogalehrerin), Tel.: 09403 969542, im Caritas-Krankenhaus St. Jo-  
sef, Elternschule

Bitte Decke mitbringen!