



FAQ: Schwangerenyoga

Wann sollte ich mit Schwangerenyoga beginnen?

In der Regel wird empfohlen ab dem 3. Schwangerschaftsmonat mit Schwangerenyoga (Prenatal – Yoga) zu beginnen.

Kann ich an Schwangerenyoga teilnehmen auch wenn ich vorher noch nie Yoga praktiziert habe?

Ja. Der Schwangerenyogakurs ist genau auf die Bedürfnisse und auch Einschränkungen von schwangeren Frauen abgestimmt. Alle Positionen können auch entsprechend auf die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen modifiziert werden.

Kann ich mit Yoga auch noch später in meiner Schwangerschaft beginnen?

Ja. Ganz egal, ob du während deiner kompletten Schwangerschaft Yoga praktizierst oder nur in den letzten Monaten, du wirst die positive Wirkung von Yoga auf Körper und Geist sowohl vor, während als auch nach der Geburt spüren.

Wie lange kann ich Yoga während meiner Schwangerschaft praktizieren?

Du kannst bis zur Geburt Yoga praktizieren.

Wann kann ich mit Yoga nach der Geburt weitermachen (Postnatal – Yoga)?

Bei natürlichen Geburten sollte man für gewöhnlich bis zu 4 Wochen nach der Geburt warten bis man wieder mit Yoga weitermachen kann. Bei einem Kaiserschnitt sollte man mindestens 6 Wochen warten. In jedem Fall sollte man vorher mit seinem behandelten Arzt diesbezüglich sprechen.

Wie kann Yoga mir während der Schwangerschaft und Geburt helfen?

Beschwerden während der Schwangerschaft können durch Yoga gelindert werden. Durch die Kräftigung spezieller Muskeln, die für die Geburt notwendig sind, Atem- und Meditationsübungen kann Yoga dich auf die Herausforderungen bei der Geburt vorbereiten.