

Potential, nach Anstrengungen direkt wieder zu entspannen, die Bereitschaft, sich mental und emotional voll auf das Geschehen einzulassen, sind lernbare Übungsprozesse und später wertvolle Begleiter während der Geburt.

Atem Yoga für die Sanfte Geburt findet fortlaufend jeden Dienstag um 11:30 statt.

WORKSHOP ANGSTFREI & SANFTE GEBURT

Sanft gebären bedeutet nicht, sein Kind ohne jegliche Schmerzen auf die Welt zu bringen. Dies wäre eine unrealistische Vorstellung. Es bedeutet jedoch, die Geburt nach eigenen Vorstellungen mit zu gestalten, mit den Geburtswehen auf positive Art und Weise umzugehen, von liebevollen Menschen umgeben zu sein und sich mit seinem Baby eng verbunden zu fühlen.

Um eine entspannte und sanfte Geburt zu erleben, reicht es jedoch nicht, auf sein Glück zu hoffen. Es braucht klare Vorstellungen und eine gewissenhafte Vorbereitung: Bedürfnisse ernst nehmen mit Achtsamkeitsübungen & Meditation, Fokussierung- weg vom Schmerz mit der Atmung und Tiefenentspannung erlernen. In meinem Workshop lernst Du und Dein Partner, wie Du die Angst vor der Geburt auflösen kannst und Selbstvertrauen, Ruhe und Sicherheit gewinnst.

Jeden ersten Freitag im Monat um 15:30 - 18:30 Uhr



STUNDENPLAN PRE/POSTNATAL YOGA

DIENSTAG	MITTWOCH	FREITAG
10:00 - 11:00 Mami & Baby Yoga	10:00 - 11:00 Yoga für Schwangere	
11:30 - 12:30 Atem Yoga für die sanfte Geburt		15:30 - 18:30 Workshop sanfte & Angstfreie Geburt*
18:45 - 19:45 Yoga für Schwangere		

PREISE:
 Probe Ticket 8 Euro, Einzelticket 10 Euro,
 10er Ticket 100 Euro,
 Workshop Angstfreie & sanfte Geburt 30 Euro /
 mit Partner 60 Euro

*Teilnahme mit Partner möglich / Jeden ersten Freitag im Monat

Alle Stunden finden in der Kreisklinik Ebersberg, Pfarrer-Guggetzer-Straße 3, 85560 Ebersberg, im Raum 36 / Bereich 1C statt.

INFORMATIONEN UND KONTAKT:

Anita Gessulat (RYT300, MBSR Lehrerin, Achtsamkeitslehrerin und Atemtherapeutin mit Pranayama Weiterbildung)

Yoga für die Zeit rund um die Geburt – in Gruppen oder im Personal Training

Mobil 0176 24 123 456
 anita.gessulat@gmail.com
 www.yoga-nita.de

Fotos designed by Yanalya - Freepik.com

YOGA FÜR SCHWANGERE

in der Kreisklinik Ebersberg mit
Anita Gessulat



**KREISKLINIK
 EBERSBERG**

seit 1878

×Kompetent ×individuell ×persönlich

Yoga hilft Dir in der Schwangerschaft zu einem bewussten und achtsamen Umgang mit Deinem Körper zu finden. Durch das Üben auf die Phasen der Schwangerschaft abgestimmter Yoga-Sequenzen, bleibt der Körper während der neun Monate beweglich, stark und aktiv. Der meditative Aspekt einer regelmäßigen Yoga Praxis fördert Ruhe, Vertrauen und Sicherheit in einer Zeit großer Veränderung. Bewusstes Atmen, nach innen gerichtete Wahrnehmung und tiefe Entspannung helfen dabei, sich auf die Geburt und den neuen Lebensabschnitt vor zu bereiten.

Als Mutter zweier Mädchen hat Anita viel Erfahrung in der Begleitung durch diese besondere Phase im Leben einer Frau.

Mit einer Fundgrube an praktischem Wissen rund um Schwangerschaft, Geburt und Stillen, mit Wärme, Herzlichkeit und Humor, vermitteln ihre geburtsvorbereitenden Yoga Stunden ein Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit und Wohlbefinden.

Yoga für Schwangere findet fortlaufend jeden Dienstag um 18:45 und Mittwoch um 10:00 Uhr statt.



EIN PAAR TIPPS FÜR YOGA MAMIS

1) Die ersten 12 Wochen der Schwangerschaft sind hormonell eine große Umstellung für deinen Organismus. Du kannst eventuell schnell müde werden und dich nicht mehr so belastbar fühlen. Durch das Gelbkörperhormon, das in den ersten Wochen die Schwangerschaft erhält, kann dir übel werden oder du bist geruchsempfindlicher als sonst. In dieser Zeit empfiehlt es sich auf die Signale deines Körpers und deiner Psyche zu achten und wenn möglich, deinen Bedürfnissen nach Ruhe, Bewegung, Nahrung usw. nach zu gehen.

Wenn du keine der obengenannten Veränderungen spürst, kannst du deine reguläre Yogapraxis weiter machen.

Falls du die obengenannten Symptome hast, solltest du entweder pausieren oder eine sanfte, entspannende Praxis haben.

Beim Yoga in der Kreisklinik Ebersberg wirst du kompetent mit viel persönlicher Aufmerksamkeit durch diese Phase begleitet. In jedem Fall empfiehlt es sich jedoch deine Hebamme oder deinen Arzt zu fragen, ob oder ab wann Yoga für dich geeignet ist.

2) Bevor du in die „Yoga für Schwangere“ Stunde kommst, ist es ratsam, eine Kleinigkeit zu essen: Obst, Nüsse, Trockenfrüchte, Suppe, leichte, kleine Speisen. Du solltest dich nicht beschwert fühlen. Es ist wichtig, dass du häufiger deine Energiereserven auffüllst, damit dein Blutzucker nicht sinkt. Bitte trinke auch ausreichend vor der Yogastunde und nimm dir gerne eine Flasche zu deiner Matte mit.

3) Am Beginn jeder Yoga Stunde gibt es ca. 10 Minuten eine Runde, in der jede Frau erzählen und fragen kann, was ihr wichtig ist.

4) Während der Yoga Stunde wirst du genau angeleitet in Atmung und Bewegung. Falls erforderlich, werden dir Variationen zu bestimmten Übungen angeboten. Wenn dir etwas nicht gut tut (Druck auf den Bauch, Zug im Rücken, Ischias Nerv, Krämpfe etc) dann mach weniger oder eine Pause. Ruhiges Sitzen und Konzentration auf gleichmäßiges Atmen bringt dich gut in deine Mitte.

MAMA & BABY YOGA

Ca. 8-12 Wochen nach der Geburt bietet Mama/Baby Yoga sinnvolle Anleitungen, sich wieder zu bewegen, zu dehnen, zu strecken, zu kräftigen und sich im eigenen Körper wieder so richtig wohl zu fühlen. Mit speziellen Übungen für Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur wird die Rückbildung unterstützt und der Körper langsam wieder in sein harmonisches Gleichgewicht gebracht.

In der Gruppe ergibt sich die Möglichkeit sich mit anderen Müttern auszutauschen und wertvolle Anregungen zu bekommen zu den vielen neuen Themen, die im Leben mit dem Baby wichtig sind. Mama & Baby Yoga ist nach Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett eine schöne Gelegenheit, in warmer und herzlicher Atmosphäre aufzutanken, Spaß zu haben und zu entspannen.

Mama & Baby Yoga findet fortlaufend jeden Dienstag um 10:00 Uhr statt.



ATEM-YOGA FÜR DIE SANFTE GEBURT

Gezieltes Atmen entspannt die Mama und das Baby. Gerade in der Schwangerschaft und während der Geburt hat ein bewusst geführter Atem viele Vorteile für Körper, Geist und Seele. Bei Stimmungsschwankungen wirken yogische Techniken gezielt regulierend und ausgleichend, weil man innerhalb von ein paar Minuten herunterfährt und dies positive Kettenreaktionen im Körper nach sich zieht. Bei Durchschlafproblemen kann ein beruhigendes Atmen häufig deutliche Linderung bewirken und insgesamt für mehr Wohlbefinden sorgen. Gut auch für das Baby im Bauch: eine entspannte,



tief atmende Mama, die darüber viel „prana“ – Lebensenergie – aufnimmt. Diese Energie kommt im Geburtsvorgang als Kraftquelle zum Tragen. Wer die Zeit vor der Geburt nutzt, den Atem als unterstützendes Werkzeug bewusst einzusetzen, der kann das Gelernte schnell abrufen, wenn es darauf ankommt. Wichtig ist in der Geburtsphase, nicht in den flachen, stockenden Atem einzusteigen. Statt Stress und Angst die Oberhand gewinnen zu lassen, gilt es loszulassen, auf der „Welle zu surfen“, im Vertrauen zu bleiben und innere Kraftquellen zu kennen, um im wahrsten Sinne des Wortes den längeren Atem zu haben.

Ein lang getöntes „aaah“ wirkt öffnend für den Geburtsvorgang. Der Kiefermuskel wird gelockert, der Mund entspannt und geöffnet. Optimale Voraussetzungen, um auch die gesamte Beckenbodenmuskulatur loszulassen, denn die Spannungszustände im Inneren sind aneinander gekoppelt. „Es tut auch gut, die Wehen mal mit der Stimme zu veratmen“. „Die Frauen üben sich hier im Vorfeld, trauen sich, mal laut zu sein und lernen ihre kraftvolle Seite kennen.“ Auch reagieren Muttermund und Beckenboden reflektorisch. Das