

YOGA Schwangerschafts-



vor und
nach der
Geburt

- sanfte Trainingsmethoden zur Stärkung der Muskulatur
- Atemübungen und Tiefenentspannung
- Vorbereitung auf die Geburt

DVD: N 48 074
WG: 89 (DE 139)
Softbox
Export Territory: worldwide



Das Programm ist zugeschnitten auf die körperlichen Besonderheiten während der Schwangerschaft. Die in Übungsabläufen vorgestellten Asanas (Übungen) bereiten auf sanfte und anhaltende Art auf die Anstrengungen der Geburt vor. Mögliche Beschwerden, wie Rückenschmerzen, Sodbrennen oder anhaltende Müdigkeit können so durch regelmäßige Praxis gemindert werden.

Yogakurse für Schwangere sind vor, während und nach der Geburt sehr beliebt und werden von vielen Ärzten und Hebammen empfohlen.

Inhalt:

1. Einführung (3 Minuten)
2. Übungsserie mit Tiefenentspannung und Meditation (45 Minuten)
3. Atemübungen und Atemmeditation (5 Minuten)

Bettina Hofmann arbeitet mit Elementen aus dem Hatha- und Kundalini-Yoga. Die ganzheitlichen Methoden stärken den Körper und lösen Verspannungen. Die Übungen sind dynamisch und meditativ, wirken kräftigend und entspannend, belebend und heilend. Sie praktiziert seit 20 Jahren leidenschaftlich Yoga und ist zertifizierte Yogalehrerin für Hathayoga und Kundaliniyoga, ausgebildet in der Yogatherapie "Sat Nam Rasan". Seit vielen Jahren leitet sie in Erfstadt und Köln ihre Yogaschule. "Yoga for You" und begeistert Erwachsene und Kinder, Yoga im Alltag zu praktizieren.