

per Post oder E-Mail (s.u.) zurück an:

Angelika Zimmer
meinYOGAzimmer
Am Winkel 6
58300 Wetter

email: meinYOGAzimmer@web.de

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für einen der nachstehenden Kurse an:

- Hatha-Yoga „pränatal“ für werdende Mütter (s. Infoblatt)**
mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr
- Hatha-Yoga „postnatal“ für frischgebackene Mütter ohne Baby (s. Infoblatt)**
mittwochs, 19:45 – 20:45 Uhr

Ort: Hebammenwerk Grüner Weg
Grüner Weg 14
45549 Sprockhövel

Kosten*: Zehnerkarte: EUR 120,00 (12 Wochen gültig)

*Die Gebühr ist mit dieser Anmeldung oder Teilnahme der ersten Stunde fällig. Sie kann in bar mitgebracht werden oder ist vor Kursbeginn auf das unten aufgeführte Bankkonto zu überweisen.

Name: _____

Anschrift: _____

Tel.: _____

E-Mail:** _____

Ort, Datum _____ **Unterschrift:** _____

** Mit Angabe meiner E-Mail-Adresse erkläre ich mich einverstanden, dass ich allgemeine Informationen zum Yoga-Kurs sowie Rechnungen bzw. Quittungen in elektronischer Form erhalte. Die E-Mail-Adresse wird nicht an Dritte weitergegeben.

Infoblatt zum Hatha-Yoga „pränatal“ für werdende Mütter

• Wohlbefinden • Prävention • Achtsamkeit •

Yoga in der Schwangerschaft ist **Wohlfühlzeit für Mutter und Baby** und damit eine wunderbare Gelegenheit, Dich ganz bewusst und in einem guten Kontakt mit Deinem Baby auf die Geburt vorzubereiten.

Es kann Dir dabei helfen Deine Entspannung zu finden, tief durchzuatmen, Dich auf das eigene Wohlbefinden zu konzentrieren und den Stress des (Familien-)alltags hinter Dir zu lassen.

Sanfte fließende Bewegungen verbessern Deine Körperwahrnehmung; gezielte Übungen zur Muskelkräftigung und –stärkung wirken gegen Rückenbeschwerden; einfache Dehnübungen machen Deinen Körper flexibler und bereiten Dich gut auf die Geburt vor.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil sind die Atemübungen. Wir werden uns von der natürlichen (unbewussten) Atmung auf die bewusste Atmung konzentrieren. Dies schafft Dir im Laufe der Zeit mehr Sicherheit und Selbstvertrauen und unterstützt Dich in der Vorbereitung für das bevorstehende Ereignis.

Die Möglichkeit der Tiefenentspannung lässt abschließend Körper und Geist regenerieren und schenkt Dir neue Kraft für die bevorstehenden Aufgaben Deines Alltages.

Was macht dieser Kurs für Dich?

- Schaffung einer inneren Ruhe und Nervenstärkung
- Selbstwahrnehmung und Beziehungsaufnahme zu Deinem Baby
- Stärkung und Unterstützung der inneren Organe
- Kräftigung der Rücken-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur
- Lösen von Verspannungen und Blockaden
- Prophylaxe und Linderung von typischen Schwangerschaftsbeschwerden (Sodbrennen, Rückenschmerzen, Ischias-Beschwerden, etc.)

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Generell kann jede **werdende Mutter** pränatales Yoga praktizieren, sofern sie sich fit und gesund fühlt und keine größeren Probleme in der Schwangerschaft hat.

Häufig wird empfohlen mit Schwangerschafts-Yoga erst ca. **ab der 12. Woche** zu beginnen.

Der Yoga-Kurs ist fortlaufend und für **Yogaerfahrene** sowie auch für **Yoga-Neulinge** geeignet.

Infoblatt zum Hatha-Yoga „postnatal“ für frischgebackene Mütter (ohne Baby)
• Stabilität • Kräftigung • Entspannung •

Dieser Hatha-Yoga-Beckenboden-Kurs richtet sich an Mütter, die ganz bewusst etwas für sich tun möchten.

Den **Körper neu wahrnehmen**, Kräfte aufbauen, innere Spannungen loslassen, alles das sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Die Yogaübungen im Rhythmus des eigenen Atems eignen sich in besonderer Weise dazu, wieder bei sich anzukommen, Gedanken loszulassen... der Geist wird ruhig und entspannt.

Durch die Übungen wird ganz gezielt die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur angesprochen. Dadurch erlangst Du mehr Stabilität in Deiner Mitte.

Des Weiteren hast Du die Möglichkeit, die durch das viele Tragen einhergehenden Verspannungen durch sanfte Dehn- und Mobilisationsübungen wieder zu lösen.

Die abschließende Tiefenentspannung lässt Körper und Geist regenerieren und schafft Dir neue Kraft für die bevorstehenden Aufgaben Deines Alltages.

Vor allem in der turbulenten ersten Zeit mit Kind wird das postnatale Yoga von vielen Frauen als besonders hilfreich und wohltuend empfunden.

Es kann Dir dabei helfen Deine Körpermitte zu stärken, tief durchzuatmen, Dich auf das eigene Wohlbefinden zu konzentrieren und den Stress des (Familien-)alltags hinter Dir zu lassen.

Was macht das dieser Kurs für Dich?

- Kräftigung und Stärkung des Beckenbodens
- Kräftigung und Stärkung der Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur
- Schaffung einer inneren Ruhe und Stärkung der Nerven
- Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur
- Entlastung und Dehnung der Wirbelsäule
- Lösen von Anspannungen, Verspannungen und Blockaden
- Wiedereinrichtung der inneren Organe

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Dieser Yoga-Kurs ist an **frischgebackene Mütter** gerichtet, die im Anschluss an den Rückbildungskurs ihren Beckenboden weiter trainieren und sich gleichzeitig eine kleine Auszeit nehmen möchten.

Er wird **bewusst ohne Kind** angeboten, damit Du die Möglichkeit hast, diese Stunde ganz für Dich, Deinem inneren Gleichgewicht und Deinem Körper zu widmen.

Er ist fortlaufend und für **Yogaerfahrene** sowie auch für **Yoga-Neulinge** geeignet.