

Kurztext

Patricia Thielemann-Kapell

Yoga in der Schwangerschaft (+ DVD)

80 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 30,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5314-2



Die Yogapraxis schenkt der werdenden Mutter neue Energie - sie lernt, Körper und Geist in Einklang zu bringen und sich bewusst mit dem wachsenden Kind zu verbinden. Yoga in der Schwangerschaft zeigt in Buch und DVD, welche Yogahaltungen sich für die werdende Mutter eignen und sich positiv auf die Schwangerschaft und das Kind auswirken. Das Buch bietet je ein spezielles Übungsprogramm pro Schwangerschaftstrimester an - als Extra für das 3. Trimester gibt es zusätzlich Partnerübungen. Es geht auch darauf ein, welche Übungen bei bestimmten Schwangerschaftsbeschwerden helfen können. Für die Zeit danach helfen ausgewählte Rückbildungsübungen dabei, zurück zur alten Form zu finden. Die DVD hingegen nimmt spezifische Bedürfnisse der Schwangeren in den Fokus - sei es das Bedürfnis nach einem kraftvollen Sonnengruß, einem entspannenden 10-Minuten-Rückenprogramm oder auch nach einer berührenden Meditation zur Vorbereitung auf die Geburt.