

# YOGA

für die Geburtsvorbereitung  
und in der Rückbildung

mit Gastbeiträgen von  
Sinah Diepold  
Kerstin Lüking  
Miriam Mottl  
Sissi Rasche  
Natalie Stadelmann  
Dr. Ute Taschner  
und vielen mehr!



Yoga  
in der Geburtsvorbereitung und für die Rückbildung



# YOGA

in der Geburtsvorbereitung und für  
die Rückbildung



## Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinungen bzw. Erfahrungen der Autorin und der einzelnen Gastautorinnen dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen zusammengestellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen selbst verantwortlich. Die Informationen in diesem Buch sollten nie die alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen sein. Es ist wichtig zu beachten, dass jede körperliche Aktivität Risiken birgt, und die hier vorgestellten Yoga-Übungen sind keine Ausnahme. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Verletzungen, Schäden oder sonstige nachteilige Auswirkungen, die sich aus der Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Methoden ergeben könnten. Jeder Leser und Praktizierende ist angehalten, seine individuellen körperlichen Grenzen zu respektieren und im Zweifelsfall professionellen Rat einzuholen.

Es wird dringend empfohlen, vor Beginn eines neuen Yoga- oder Fitnessprogramms einen qualifizierten Gesundheitsdienstleister zu konsultieren, insbesondere wenn gesundheitliche Bedenken, Verletzungen oder chronische Erkrankungen vorliegen. Die Autorin empfiehlt, die Übungen mit Achtsamkeit und Respekt vor dem eigenen Körper auszuführen und im Bedarfsfall modifizierte Versionen oder alternative Übungen zu wählen.

Dieses Buch enthält Hinweise auf Webseiten und Bücher, auf deren Inhalt die Autorin keinen Einfluss hat. Eine Haftung seitens der Autorin für fremde Inhalte ist daher ausgeschlossen.

Ein Markenzeichen kann warenzeichenrechtlich geschützt sein, auch wenn ein Hinweis auf etwa bestehende Schutzrechte fehlt.

1. Auflage 2024  
978-3-96914-034-5  
© 2024 Stadelmann Verlag  
Nesso 8, 87487 Wiggensbach  
www.stadelmann-verlag.de  
E-Mail: kontakt@stadelmann-verlag.de

Cover: Vasiliki Mitropoulou, München  
Illustrationen: Dani Becker Design&Illustration, München  
Bildrechte: Luisa Harisch, Ulm  
Lektorat: Jule Sommer, München  
Satz: Eberl & Koesel Studio GmbH, Kempten  
Druck: Mediaprint, Paderborn

# Inhaltsverzeichnis

<b>Intro.....</b>	<b>11</b>
<b>Yoga.....</b>	<b>13</b>
Patanjala – der Begründer des Yogas.....	15
Der 8-stufige Yogaweg .....	16
Die acht Stufen.....	17
Nutzt der 8-stufige Weg der Schwangerschaft? .....	19
Die Fünf Kleshas .....	21
Die Chakren im Fokus der Schwangerschaft .....	23
Das Muladhara Chakra in der Schwangerschaft.....	29
Die 5 Körper im Yoga.....	33
Die Koshas in der Schwangerschaft .....	36
Yoga & Ayurveda .....	37
Was ist eigentlich Ayurveda? .....	39
Ayurveda und Schwangerschaft.....	40
<b>Schwangerschaftsyoga.....</b>	<b>43</b>
Vorteile.....	45
Asanas .....	48
Der Sonnengruß in der Schwangerschaft .....	49
Hilfsmittel im Schwangerschaftsyoga .....	51
Sukham sthiram āsanam .....	53
Aufbau einer Schwangerschaftsyogastunde.....	54
Der (Schwangerschafts-)Yogastunde eine Intention geben (Sankalpa) .....	57
Bandhas im Yoga .....	59

Achtsamkeit in der Schwangerschaft: Tipps für eine sichere Yogapraxis und was du meiden solltest .....	61
Atmung im Fokus .....	65
Pranayama: Verschiedene Atemtechniken für die Schwangerschaft, als Geburtsvorbereitung & für die Geburt.....	66
Meditation .....	72
Mantra singen .....	74
Einführung in die Mudras .....	79
Das Yin Prinzip.....	82
Yin Yoga in der Schwangerschaft .....	83
<b>Die Schwangerschaft.....</b>	<b>85</b>
Das erste Trimester .....	87
Warum ist eine Hebamme so wichtig? .....	89
Körperliche Veränderungen .....	90
Hormone in der Schwangerschaft und wie sie Einfluss auf deine Yogapraxis haben .....	91
Schwangerschaftsübelkeit – wie Yoga dir dabei hilft .....	93
Yoga im ersten Trimester .....	96
Sport in der Schwangerschaft – mit Kaya Renz .....	101
Eine Meditation für das erste Trimester .....	103
Tipps aus meiner Community an werdende Mamas.....	105
Interview mit Gynäkologin Miriam Mottl von Herzdialog.....	108
Das zweite Trimester .....	113
Yoga im zweiten Trimester .....	114
Yogahaltungen für das zweite Trimester .....	115
Übungen, die dich stärken.....	124
Eine Meditation für das zweite Trimester .....	130
Der Goldene Faden – Meditation .....	131

Der Kiefer .....	133
Geburtsvorbereitende Atmung .....	135
Tönen während der Geburt .....	137
Körperliche Beschwerden in der Schwangerschaft und was dagegen hilft.....	139
Symphysenschmerzen .....	139
Vena Cava .....	141
Unsere Füße .....	143
Beckenboden .....	147
Die 3 Schichten des Beckenbodens & Funktionen mit Übungen....	149
Der Beckenboden aus yogischer Sicht .....	151
Übungen für den Beckenboden.....	152
Beckenbodentraining in der Schwangerschaft mit Physiotherapeutin Sabrina Nieland .....	163
Die Wirbelsäule & die Aufrichtung des Körpers .....	166
Kundalini Yoga – am 100. Tag nach der Empfängnis zieht die Seele ein .....	168
Die Bedeutung der Zahl 108 im Yoga .....	171
Feste, Rituale & Happenings in deiner Schwangerschaft .....	176
Mother Blessing .....	177
<b>Das dritte Trimester .....</b>	<b>181</b>
Yoga im dritten Trimester .....	183
Geburtsvorbereitende Yogahaltungen .....	186
Geburtsvorbereitung .....	189
Interview mit Steffi & Magda von MAMAKOMPASS.....	190
Eine Meditation für das dritte Trimester .....	195
Die Eröffnungsphase .....	197
Bewegungen, die du in der ersten Phase wundervoll machen kannst.....	199



Übergangsphase .....	203
Austrittsphase – die Geburt des Kindes .....	204
Das Baby liegt auf dir .....	206
Die letzte Phase der Geburt – die Nachgeburt .....	207
The golden hour – die erste Stunde nach der Geburt .....	208
Exkurs – Die Haut: dicht mit Bakterien besiedelt .....	211
<b>Mentale Geburtsvorbereitung &amp; Selfcare in der Schwangerschaft .....</b>	<b>213</b>
Ansätze, um Stress zu minimieren .....	215
In Balance bleiben.....	216
Umgang mit Stress .....	216
Anker setzen .....	219
Aromatherapie in der Schwangerschaft – von Aromaexpertin Natalie Stadelmann .....	224
Jeden Tag eine neue Veränderung – eine Einladung .....	230
Journaling – warum es so wertvoll in deiner Schwangerschaft ist.....	234
Selbstfürsorge – was ist das? .....	237
Selbstmassage – Tu dir was Gutes .....	239
Affirmationen.....	240
Dankbarkeitsübung .....	244
Brief an dein Baby .....	246
Visualisierung deiner Traumgeburt .....	250
<b>Das Baby ist da und die Familienreise beginnt .....</b>	<b>253</b>
Dein Wochenbett .....	256
Was genau bedeutet Wochenbett? .....	258
Warum sollte ich ein Wochenbett machen?.....	258
Interview mit Hebamme Sissi Rasche.....	260

Kleine Helfer für das Wochenbett .....	265
Meditation für dein Wochenbett .....	269
Tipps für das Wochenbett von Hebamme Kerstin Lüking.....	271
Die Rolle des Papas im Wochenbett – mit Doula Stephanie Johne.....	276
Ayurvedische Babymassage .....	279
<b>Rückbildung mit Yoga .....</b>	<b>285</b>
Regeneration nach der Geburt: Zeit für dich und deinen Körper .....	287
Vorsichtsmaßnahmen Rückbildung.....	289
Übungen für die Rückbildung.....	292
Stärke deinen Rücken.....	292
Zurück zur starken Mitte .....	295
Rückbildung mit dem Sonnengruß .....	301
Beckenbodentraining in der Rückbildung .....	308
Beckenboden Gesundheit im Alltag.....	309
Beckenboden Übungen .....	310
Übungen mit Babytrage.....	313
Kaiserschnitt – Fragen an Frauenärztin Ute Taschner .....	318
<b>Das Mamasein.....</b>	<b>323</b>
Meditation für dein Mamasein .....	326
Yin Yoga für das Mamasein .....	329
Baby-Yoga.....	332
Mantra für das Mamasein.....	339
Muttertät .....	341
Neues ausprobieren – Sound Bath .....	344

<b>Kleiner Einblick in die ayurvedische Ernährung in Schwangerschaft &amp; Wochenbett</b> .....	<b>347</b>
Bewusst essen in der Schwangerschaft nach den ayurvedischen Prinzipien ...	349
Ayurvedische Ernährung im vierten Trimester – nach der Geburt .....	351
Ayurvedische Empfehlung .....	353
Rezept Kitchari .....	355
Rezept ErdmannHAUSER Energiekugeln mit Gersten-Bulgur und Sonnenblumenkernen .....	357
<b>Erfahrungsberichte</b> .....	<b>360</b>
Mein Geburtsbericht – von Yogalehrerin Sinah Diepold .....	360
Geburtsbericht aus dem Tagebuch einer Mutter .....	365
Geburtsbericht aus dem Tagebuch eines Vaters .....	368
Wie erging es anderen im Wochenbett .....	371
<b>Danksagungen</b> .....	<b>374</b>
<b>Über mich</b> .....	<b>377</b>
<b>Literaturnachweis</b> .....	<b>379</b>
<b>Bilderverzeichnis</b> .....	<b>381</b>

# Intro

Hallo und herzlichen Glückwunsch zu einer der aufregendsten Reisen des Lebens – der Schwangerschaft!

Die kommenden Monate werden sicherlich eine Mischung aus Vorfreude, Neugierde und manchmal auch kleinen Unsicherheiten mit sich bringen. Aber keine Sorge, du bist nicht allein! Millionen von Frauen auf der ganzen Welt haben diese erstaunliche Reise schon erlebt und es gibt eine Fülle von Informationen und Unterstützung, um dir dabei zu helfen, diese besondere Zeit bewusst zu erfahren, durchzuhalten und zu genießen.

Während der Schwangerschaft und der Geburt ist dein Körper in Dauerschleife auf Höchstleistung. Yoga kann als Hilfsinstrument für die körperlichen und psychischen Veränderungen, die diese Phasen mit sich bringen, angewendet werden.

Mit Yoga lernst du deinen Körper noch besser kennen und das ist so wichtig für deine Geburt – denn während der Geburt arbeitet dein Körper für dich, du darfst ihm vertrauen. Deine Intuition wird geschult, du lernst Signale des Körpers wahrzunehmen und ihm das zu geben, was er braucht. Sei es Ruhe, tiefe Atmung oder Übungen, die beispielsweise dein Becken öffnen.

In diesem Buch gebe ich dir Yogaübungen mit an die Hand, um in volles Vertrauen mit deinem Körper zu gehen, zeige dir, worauf du achten solltest und welche Aspekte für die Geburtsvorbereitung wichtig sind. Ich habe Yogaflows für dich abgezeichnet, die du 1:1 zu Hause nachmachen kannst. Du findest außerdem einige Verweise auf YouTube Videos und Audios, wie Meditationen, von mir.

Also lehn' dich zurück, entspanne dich und lass uns gemeinsam in die wunderbare Welt von Yoga, der Schwangerschaft und der Zeit danach eintauchen!

Deine Luisa



# Yoga

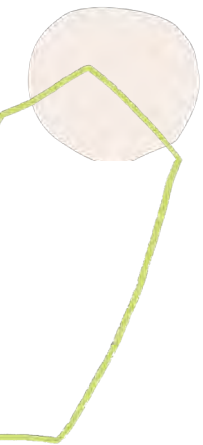
**Y**oga ist eine ursprünglich aus Indien stammende Lehre, die sich auf körperliche, geistige und spirituelle Disziplinen konzentriert. Im Yoga geht es darum, Körper und Geist zu vereinen, um ein höheres Bewusstsein und Wohlbefinden zu erreichen. Yoga umfasst eine Vielzahl von Bewegungstechniken, die auf unterschiedliche Weise dazu beitragen, körperliche Flexibilität, Kraft und Ausdauer zu verbessern sowie Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Eine typische Yoga-Praxis beinhaltet Asanas, also Yoga-Positionen, die körperliche Bewegungen und Dehnungen mit bewusstem Atmen kombinieren. Es gibt auch Praktiken wie Meditation, Atemübungen, Mantras (Wiederholungen von bestimmten Klängen oder Wörtern) und Philosophie, die die Verbesserung des geistigen und spirituellen Wohlbefindens anregen.

Yoga ist für alle geeignet, auch und ganz besonders für die schwangere Frau, unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder körperlichen Fähigkeiten. Es gibt viele Arten von Yoga, die sich auf unterschiedliche Aspekte konzentrieren und verschiedene Schwierigkeitsgrade haben, sodass es für alle etwas Passendes gibt. Yoga kann in diversen Umgebungen praktiziert werden, wie zum Beispiel zu Hause, in einem Studio oder draußen in der Natur.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Yoga eine Praxis ist, die dazu dient, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und ein höheres Bewusstsein und Wohlbefinden zu erreichen. Durch regelmäßige Yoga-Praktiken können Menschen ihre körperliche Gesundheit verbessern, Stress abbauen und ihre geistige und spirituelle Entwicklung fördern.

Durch Yoga kannst du während der Schwangerschaft eine tiefgreifende Verbindung zu deinem eigenen Körper herstellen, ihn besser verstehen und die bedeutsame Verbindung zwischen Körper und Geist erfahren. Dies ist nicht nur während deiner Schwangerschaft von großer Bedeutung, sondern auch im Hinblick auf das gesamte Leben – die Fähigkeit, dich selbst zu beobachten, wahrzunehmen und gegebenenfalls anzupassen. In der Schwangerschaft bedeutet dies, dich selbst in den Fokus zu rücken und zu erleben, wie Körperhaltung, Atmung und Achtsamkeit den Weg für das Kind bereiten. Yoga bietet eine großartige Vorbereitung auf das Wachstum der Schwangerschaft und ermöglicht es dir, den Geburtsprozess bewusst wahrzunehmen, zuzulassen und selbstbestimmt zu erleben. Wenn du dich selbst gut spüren kannst, wirst du die Geburt bewusst erleben und in der Lage sein, diesen körperlichen Prozess zuzulassen und deine Emotionen zu akzeptieren.



## Patanjala – der Begründer des Yogas



Das Yogasutra gilt als Leitfaden für Yoga. Niedergeschrieben wurde es vom indischen Gelehrten Patanjali. Er fasst im Yogasutra all sein Wissen zusammen und gab dem Yoga so eine Struktur, damit es als Grundlage für das klassische Yoga genutzt werden kann. Es gibt zwei Aspekte in den Sutras, die uns helfen, den Geist zu beruhigen und Ordnung zu schaffen. Wir sollen uns an den achtstufigen Weg halten: Er wird als Übungspraxis gesehen, um die innere Einstellung zu verändern, Druck herauszunehmen und um uns zu helfen, mehr in die Gelassenheit zu kommen. Für alles gilt: Es braucht Zeit, denn manchmal funktioniert es super einfach und dann gibt es Tage und Wochen, an denen es nicht so läuft. Egal wie viele Rückschläge oder Niederlagen wir erleben, wir sollten darauf vertrauen, dass der Geist sich verändern kann.





## Muladhara Chakra

SITZ: Beckenboden, am Ende der Wirbelsäule

FARBE: tiefes Rot; Element: Erde; Sinn: Riechen

HAUPTTHEMEN: Physische Existenz, Vertrauen

POSITIVE QUALITÄTEN: Erdung, Lebenskraft, (Selbst-)Sicherheit, Durchsetzungsvermögen, gute Verdauung. Das Muladhara Chakra ist auch bekannt als Wurzelchakra.

Ein gutes Bewusstsein für das Wurzelchakra stärkt uns Frauen für die Geburt. Mit roten Farben kannst du deine Energie unterstützen.

## Svadhishthana Chakra

SITZ: Unterleib, eine Handbreite unter dem Bauchnabel

FARBE: Orange; Element: Wasser; Sinn: Schmecken

POSITIVE QUALITÄTEN: Lebensfreude, Kreativität, vitale Sexualität, steht oft in Verbindung mit der Kraft des Mondes (weiblich).

Das Svadhishthana Chakra ist auch bekannt als Sakralchakra. Dieses Chakra stärkt die Verbindung von Mutter und Kind.

## Manipura Chakra

SITZ: Bauchnabel bis Solarplexus

FARBE: Gelb; Element: Feuer; Sinn: Sehen

POSITIVE QUALITÄTEN: Selbstbewusstsein, Durchsetzungskraft, Verantwortung, Kraft. Das Manipura Chakra steht in enger Verbindung zur Kraft der Sonne.

Die Stärkung des Manipura lässt die Kraft des Mutterseins wachsen. Sonnige Gedanken und gelbe Farben an tristen Tagen geben dir Kraft für anstrengende Mutterphasen.

## Anahata Chakra

SITZ: Herz, in der Mitte der Brust

FARBE: Grün; Element: Luft; Sinn: Berührung

POSITIVE QUALITÄTEN: Hingabe, Mitgefühl, Herzensfreude, Selbstliebe und Verbindung

Emotionen sind so natürlich wie das Grün der Pflanzen. Fühle für dein Kind – berühre und streichle deinen Bauch bzw. massiere dein Kind häufig.



# Schwangerschaftsyoga

Stell dir vor, dass Schwangerschaftsyoga ein Werkzeugkoffer ist, der dir eine Handvoll Tools für die unterschiedlichsten Situationen zur Verfügung stellt. Durch Yoga in der Schwangerschaft bringst du deine Lebensenergie (=Prana) in Schwung, steigerst dein allgemeines Wohlbefinden und das ganzheitlich, nachhaltig auf körperlicher sowie geistiger Ebene. Dieser Effekt wird auch bei der Geburt spürbar.

Ein Teil von Yoga ist das Praktizieren von Asanas. Für die Schwangerschaft gibt es spezielle Asanas, mit denen du deinen Körper wieder neu kennenlernen kannst, denn in dieser Zeit ändert sich in und an ihm einiges. Du stärkst deine Muskulatur, dehnt dich sanft, atmest bewusst und tief und lernst, dich zu entspannen. Die Übungen sind im Vergleich zum normalen Yoga viel langsamer, sanfter, aber geben dir genau das, was du in deiner Schwangerschaft und für die Geburt brauchst. Schwangerschaftsyoga schafft dir einen Rahmen für eine kleine Ruhepause, um dich selbst zu spüren und wahrzunehmen.

Außerdem bereiten dich verschiedene Asanas speziell auf die Geburt vor. Du lernst, deinen Beckenboden zu heben und senken, deinen Beckenbodenbereich und die Hüfte zu dehnen, zu öffnen und langfristig zu mobilisieren. Du kannst einige beckenöffnende Übungen in die Eröffnungsphase deiner

## Hilfsmittel im Schwangerschaftsyoga

Im Yoga allgemein, aber vor allem während der Schwangerschaft, wenn sich dein Körper und deine Gleichgewichtsverteilung verändern, kannst du verschiedene Hilfsmittel nutzen, um den Komfort, die Sicherheit und die Wirksamkeit der Übungen zu erhöhen:



**Yoga-Blöcke:** Yoga-Blöcke sind feste, rechteckige Schaumstoff-, Kork- oder Holzblöcke, die verwendet werden, um den Abstand zum Boden zu verringern. Du kannst sie verwenden, um die Balance zu verbessern, die Stabilität in verschiedenen Posen zu erhöhen und dich bei Übungen, bei denen du nicht so flexibel bist, unterstützen zu lassen. Zum Beispiel kannst du Blöcke unter den Händen platzieren, wenn du dich in Vorwärtsbeugen oder Hüftöffnern befindest



**Yoga-Gurte:** Yoga-Gurte sind längliche Bänder, die dir helfen, die Reichweite zu erhöhen und eine stabile Ausrichtung in verschiedenen Posen zu gewährleisten. Während der Schwangerschaft können sie verwendet werden, um die Flexibilität zu fördern und Posen wie die Schmetterlingshaltung (Baddha Konasana) zu erleichtern.



## Mantra singen



### **Dein Mantra für die Schwangerschaft**

Das Mantra-Singen ist eine uralte Praxis im Yoga, die auf eine tiefe Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele abzielt. Mantras sind heilige Silben, Wörter oder Phrasen, die in verschiedenen spirituellen Traditionen eine bedeutende Rolle spielen. Im Yoga werden Mantras verwendet, um den Geist zu beruhigen, die Konzentration zu fördern, spirituelle Erfahrungen zu vertiefen und die Verbindung zur inneren Essenz zu stärken. Das Mantra-Singen kann allein praktiziert werden oder als Teil einer Gruppe, bekannt als Kirtan oder Bhajan, wo Menschen zusammenkommen, um gemeinsam Mantras zu rezitieren und zu singen.

## **Ursprung und Bedeutung von Mantras im Yoga**

Die Geschichte der Mantras reicht bis in die frühen Zeiten der vedischen Kultur zurück, die vor mehr als 3.000 Jahren in Indien blühte. In den vedischen Schriften werden heilige Silben und Worte verwendet, um verschiedene kosmische Prinzipien zu ehren und anzurufen. Die Praxis der Mantras entwickelte sich im Laufe der Jahrhunderte weiter und fand ihren Weg in verschiedene spirituelle Traditionen, einschließlich Yoga.

Die Wurzel des Wortes »Mantra« kommt aus dem Sanskrit: »Man« bedeutet »Geist« und »Tra« bedeutet »Instrument«. Zusammen bedeutet es also ein Instrument des Geistes.

### **Ziel des Mantra-Singens:**

Das Mantra-Singen hat verschiedene Ziele und Vorteile im Yoga und für deine Schwangerschaft:

**Beruhigung des Geistes:** Das ständige Wiederholen von Mantras hilft, den Geist zu beruhigen und von ablenkenden Gedanken und Sorgen loszulassen. Es ermöglicht einen Zustand der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

**Fokus und Konzentration:** Das wiederholte Singen von Mantras erfordert Konzentration und Aufmerksamkeit, was den Geist zentriert und in den gegenwärtigen Moment bringt.

**Erhöhung der spirituellen Energie:** Mantras tragen eine subtile Energie, die bei wiederholtem Singen die spirituelle Schwingung erhöhen kann und damit tiefere spirituelle Erfahrungen ermöglicht.

**Öffnung des Herzens:** Das gemeinsame Singen von Mantras in einer Gruppe schafft eine kraftvolle und liebevolle Atmosphäre, die das Herz öffnet und eine tiefe, spirituelle Verbundenheit fördert.

**Reinigung und Transformation:** Manche Mantras haben spezifische Bedeutungen und werden als heilige Laute angesehen, die eine reinigende und transformierende Wirkung auf das Bewusstsein haben können.

## Yoga im ersten Trimester

Im ersten Trimester einer Schwangerschaft kann Yoga eine wunderbare Form der körperlichen Aktivität sein. Es kann dabei helfen, den Körper zu stärken, die Flexibilität zu verbessern, Stress abzubauen und eine Verbindung zum ungeborenen Kind herzustellen. Hier sind einige Yoga-Haltungen und Stile, die ich im ersten Trimester empfehle:



### 1. Haltungen zur Stärkung des Körpers:

#### Tadasana (Bergpose):

Stehend mit geradem Rücken, um die Körperhaltung zu verbessern und die Bein- und Rückenmuskulatur zu stärken.

#### Vrikshasana (Baumhaltung):

Um das Gleichgewicht zu verbessern und die Beinmuskulatur zu stärken.

#### Virabhadrasana I (Krieger I):

Stehend, mit einem Fuß nach vorne, um die Beine, den Rücken und die Arme zu stärken.

#### Virabhadrasana II (Krieger II):

Um die Beine zu stärken und die Durchblutung zu fördern.

#### Viparita Virabhadrasana (umgekehrter/tanzender Krieger):

In einer sanften Variation mit einem Bein nach hinten gestreckt, um die Beine und den Oberkörper zu stärken.



den Veränderungen in der Schwangerschaft unterstützen. Es ist auch wichtig, den Beckenboden zu stärken und zu dehnen, um ihn auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten. Pranayama-Übungen können dir helfen, deine Atmung zu vertiefen, Stress abzubauen und dich auf die Herausforderungen der Geburt vorzubereiten.

## Yogahaltungen für das zweite Trimester



### **Sukhasana (bequeme Sitzhaltung):**

1. Setze dich im Schneidersitz auf eine Yoga-Matte oder eine andere weiche Unterlage deiner Wahl.
2. Stelle sicher, dass deine Wirbelsäule aufrecht ist und deine Schultern entspannt sind.
3. Du kannst deine Hände auf deinen Knien ruhen lassen oder sie in einer Mudra (Handgeste) deiner Wahl halten.
4. Atme ruhig und tief ein und aus, während du dich auf deinen Atem und deine innere Ruhe konzentrierst.



### **Vrikshasana (Baumhaltung):**

1. Stehe aufrecht mit den Füßen zusammen.
2. Balanciere dein Gewicht auf einem Bein und bringe das andere Bein an den Innenknöchel oder den Oberschenkel deines Standbeins.
3. Strecke deine Arme über dem Kopf aus und bringe deine Handflächen zusammen oder strecke sie seitlich aus.
4. Halte den Blick auf einen festen Punkt gerichtet und bleibe ruhig und stabil.
5. Atme gleichmäßig ein und aus und wechsele dann zur anderen Seite.

## Eine Meditation für das zweite Trimester

Diese Meditation kann dir helfen, dich auf das Wachstum und die Verbindung zu deinem Baby im zweiten Trimester zu konzentrieren. Denke daran, dass jeder Körper und jede Schwangerschaft einzigartig ist, daher ist es wichtig, auf deinen eigenen Körper zu hören und auf deine individuellen Bedürfnisse zu achten.

Du kannst die Meditation auch anhören, scanne dafür einfach den QR Code.

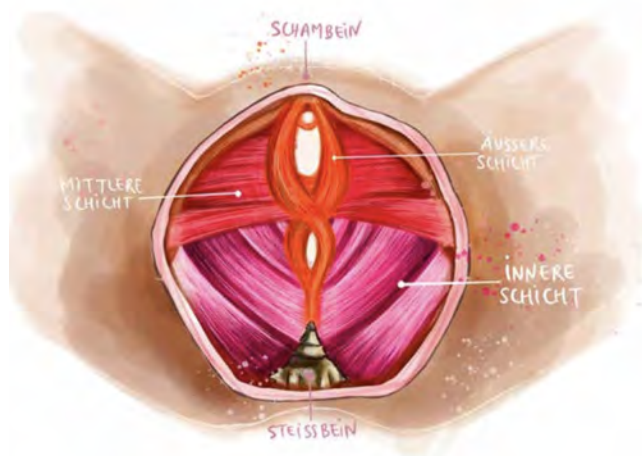


### #6 Podcast: Meditation für dein 2 Trimester & Mediation goldener Faden



1. Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist, und mache es dir bequem. Du kannst dich hinsetzen oder hinlegen, je nachdem, was für dich angenehm ist.
2. Schließe deine Augen und beginne, bewusst und tief zu atmen. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Spüre, wie sich dein Atem in deinem Körper ausbreitet und wie er dich mit jeder Einatmung mit Energie versorgt.
3. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und spüre die Veränderungen, die im zweiten Trimester stattfinden. Spüre die kraftvolle Verbindung zu deinem heranwachsenden Baby. Stelle dir vor, wie sich ein warmes Licht liebevoll um dich und dein Baby bildet.
4. Fühle die Lebendigkeit und Energie, die dein Baby ausstrahlt. Schicke liebevolle Gedanken und positive Wünsche an dein Baby. Visualisiere, wie sich diese positiven Energien zwischen dir und deinem Baby hin und her bewegen, eine wunderbare Verbindung schaffend.

## Die 3 Schichten des Beckenbodens & Funktionen mit Übungen



Unser Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten, die übereinander liegen. Der Beckenboden ist zwischen den Sitzbeinhöckern, Steißbein und Schambein aufgespannt. Unser Becken trägt die Organe und nach oben baut sich unser Rumpf auf.

### Die äußere und erste Schicht

**Funktion:** Öffnen & Verschließen

Die erste Schicht des Beckenbodens besteht aus zwei Muskeln, darunter der größte und wichtigste Muskel des Beckenbodens, und hat verschiedene Aufgaben. Sie ist entscheidend für die Stützfunktion des Beckens, für die Kontinenz, die sexuelle Funktion und unterstützt die Gebärmutter bei der Geburt.

**Übung:** Versuche nach und nach alle drei Körperöffnungen (= Harnröhre, Vagina und After) zu schließen. Gerne in der Intensität steigern und wichtig: Auch wieder nach und nach loslassen und entspannen. Du kannst dir vorstellen, dass du alle Öffnungen nach innen ziehst. Oder stell dir vor, du pinkelst kurz und stoppst ganz schnell.

## Vierfüßlerstand

Komme in den Vierfüßlerstand und stell dir vor, an deinem Steißbein ist ein Stift befestigt und mit diesem möchtest du nun Kreise im und gegen den Uhrzeigersinn schreiben – wiederhole das ein paar mal. Als Nächstes schreibe den Namen deines Babys oder deinen eigenen.

Der Vierfüßlerstand für die Geburtsvorbereitung: In der Abbildung unten kannst du sehen, dass sich unser Becken, je nachdem in welche Richtung wir uns bewegen, öffnet oder schließt. Wenn du ins geführte Hohlkreuz kommst, öffnest du dein Becken nach hinten, wenn du dich hingegen rund machst, schließt es sich leicht nach hinten und nach vorne öffnet es sich. Was sagt uns das für die Geburt? Achte darauf, dass du in der Geburtsvorbereitung und auch während der Geburt dein Becken in alle Richtungen bewegst, wenn es dir guttut, um die nötige Weite im Becken zu schaffen.



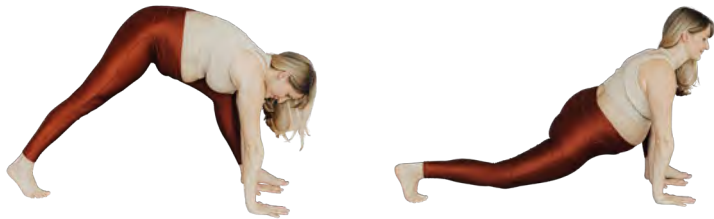
**Beckenboden im Stehen:** Wenn du deine Knie öffnest und etwas tiefer gehst, wie beispielsweise auch in der tiefen Hocke, öffnet sich dein Becken im vorderen Bereich. Wenn du wiederum die Knie zueinander bringst, öffnet sich dein Becken hinten und vorne geht es tendenziell zueinander. Was heißt das für die Geburt? Oftmals denken wir, dass wir nur Weite im Becken schaffen, wenn wir unsere Knie öffnen, aber das ist nicht so, deswegen gerne auch während der Geburt im Stehen auch mal die Knie schließen.

## Geburtsvorbereitende Yogahaltungen

Es gibt einige Yogahaltungen, die dich effektiv auf die Geburt vorbereiten können. Der Fokus dabei liegt auf der Mobilisierung und Öffnung der Hüfte. Die umliegenden Muskeln um das Becken werden durch verschiedene Asanas gedehnt und gestärkt, somit schaffst du Raum und Weite für den Geburtsvorgang.

### **Ausfallschritt**

Bewege dich mit der Einatmung nach oben und mit der Ausatmung komme tief.



### **Yogi Squat**

Wichtig: Ferse auf dem Boden und wenn du magst, öffne dich seitlich.







# Mentale Geburts- vorbereitung & Selfcare in der Schwangerschaft

## **M**entale Vorbereitung: Stressminimierung, Entspannung & Selbstfürsorge

In der wundervollen Zeit der Vorbereitung auf die Ankunft deines Babys ist es essenziell, sowohl deinen Körper als auch deinen Geist liebevoll darauf vorzubereiten. Es geht in der Vorbereitung nicht nur um Schwangerschaftsyoga, Atemübungen oder organisatorische Dinge. Die mentale Einstimmung auf die Geburt ist ein ebenso wichtiger Aspekt, der oft übersehen wird. Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen, um auch emotional und gedanklich Raum für die bevorstehende Veränderung zu schaffen, die dein Leben umkrempeln wird.

Denk an die mentale Geburtsvorbereitung als den Zauberstab in deinem Werkzeugkoffer, um dir die nötige geistige Stärke zu geben, um die Geburt mit Selbstbewusstsein und Entspannung zu meistern. Sie ist eine wertvolle Ressource, die dir helfen kann, deine Gedanken zu fokussieren, Ängste abzubauen und dich auf eine positive Geburtserfahrung einzustimmen. In diesem Abschnitt möchte ich mich näher mit dieser faszinierenden Welt der mentalen Geburtsvorbereitung befassen und dir zeigen, wie sie dir helfen kann.

Stelle dir ein mentales Fitnessprogramm für werdende Eltern vor, mit

## Interview mit Hebamme Sissi Rasche



**Liebe Sissi, ich folge dir und deiner Arbeit schon seit meiner ersten Schwangerschaft und liebe deinen wissenswerten Content. Ich bin selbst Babybox Kundin und sauge deinen »Hebammen Salon« Podcast in mich auf – magst du dich den Leserinnen noch ein bisschen mehr vorstellen, wer bist du, was machst du und vor allem: Was ist deine Vision?**

Ich bin Sissi Rasche, 39 Jahre alt und lebe mit meiner Familie, dazu gehören mein Mann und unsere 4 gemeinsamen Kinder (13, 11, 5 und 2 Jahre) in Berlin. Mit ganzem Herz und Seele bin ich Hebamme. Der Beruf ist meine Leidenschaft – meine Vision ist, dass alle Frauen eine kompetente Hebammenbetreuung haben und dass Geburtshilfe besser betreut wird. Ich möchte aufklären und dafür sorgen, dass wir hoffentlich irgendwann weni-



# Namaste Massage

1



Baue Blickkontakt zu deinem Kind auf, sage deinem Kind, dass es jetzt massiert wird und richte deine Aufmerksamkeit voll und ganz auf das Kind. Lege die gefalteten Hände sanft auf dem Bauch des Kindes ab

2



Löse die Handinnenflächen voneinander und streiche mit der Handkante des kleinen Fingers nach außen, so dass beide Handinnenflächen satt auf dem Bauch aufliegen

3



Streiche nun mit beiden Händen nach oben Richtung Schulter und lege die Fingerspitzen auf den Schulterblättern ab

4



Wandere nun mit den Händen auf die gesamte Schulter und von dort streiche die Arme nach unten hin aus.  
So können sich Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen

5



Lasse deine Hände den kompletten Arm hinuntergleiten und umschließe ihn ringförmig. Bis hin zu den Fingern und zu guter Letzt streichst du die Fingerspitzen aus

Wiederhole diesen Massagegriff einige Male, so kommen du und dein Kind ganz bewusst bei eurem Ritual Massage an. Mache diesen Griff immer zuerst, um einen guten Einstieg zu haben.

## Rezept ErdmannHAUSER Energiekugeln mit Gersten-Bulgur und Sonnenblumenkernen



In meinen Schwangerschaften habe ich auf die Stillkugeln bzw. auf die Energiebällchen nach dem Rezept von Natalie Stadelmann für ErdmannHAUSER geschworen. Sie geben dir Kraft und versorgen dich mit wichtigen Nährstoffen. Probiere sie unbedingt mal aus.

Für die Stillzeit ist hier bewusst die Gerste als Getreidekomponente gewählt, denn ihr wird eine milchbildende Wirkung nachgesagt. Pflanzensamen mit ihrem hohen Lecithingehalt (insbesondere Sonnenblumenkerne) wirken nährend und kräftigend; auch sie können die Milchbildung positiv beeinflussen. Wenn du möchtest, kannst du die Kugeln noch mit je einer Prise Fenchelsamen- und Bockshornkleesamen-Pulver verfeinern.

# Erfahrungsberichte

Mein Geburtsbericht –  
von Yogalehrerin Sinah Diepold



Kaiserschnitt statt Wassergeburt – Warum Yoga keine Wünsche erfüllt, sondern uns mit Werkzeugen ausstattet, um mit dem Leben umgehen zu können.





# Über mich

Ich bin Luisa Harisch, seit meinem 15. Lebensjahr verbringe ich sehr viel Zeit auf der Yogamatte und habe mit 20 Jahren auch meine erste Yoga-Ausbildung gemacht, um nicht nur tiefer in die Asana Praxis einzusteigen, sondern auch, um mehr Yoga im Hinblick auf die Philosophie zu erfahren. Auf diese Ausbildung sind viele weitere Aus- und Weiterbildungen gefolgt. Ich habe meinen Bachelor in BWL gemacht und meinen Master in Wirtschaftspsychologie, danach in einem großen Konzern gearbeitet. Über diesen konventionellen Berufsweg bin ich sehr dankbar, weil viel dort gesammeltes Wissen darf heute in meine Arbeit einfließen. Durch meine drei Kinder und die Hausgeburten bin ich noch tiefer in das Thema Yoga in der Schwangerschaft und in der Rückbildung eingestiegen.

Das Thema lässt mich seither nicht mehr los und meine ganze Liebe und Leidenschaft steckt darin. Daher habe ich mich zusätzlich noch zur Doula ausbilden lassen, um mehr Wissen zum Thema Geburt und Wochenbett zu erlangen. Mittlerweile bilde ich im Bereich Yoga in der Schwangerschaft und in der Rückbildung selbst aus und liebe es, mein Wissen weiterzugeben. Neben der Liebe zu Yoga bin ich auch Unternehmerin. Ich habe einen Online-Shop, ein Online-Yogastudio, einen erfolgreichen YouTube-Kanal,



Ruth von Braunschweig  
**Das große Buch für die gesunde Haut**  
 Hautpflege, Psyche & ein starkes Immunsystem  
 392 Seiten  
 ISBN 978-3-96914-001-7



Teresa Keck, Natalie Stadelmann  
**Yoni Steaming**  
 Praxisbuch Dampfsitzbad -  
 Grundlagen, Anwendungen,  
 Selbstfürsorge  
 142 Seiten  
 ISBN 978-3-96914-003-1



Natalie Stadelmann  
**Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit**  
 Richtig essen in Schwangerschaft und Stillzeit  
 144 Seiten  
 ISBN 978-3-943793-61-1



Dr. med. Johnson/Pastuschek  
**Plazenta Power**  
 Eine facettenreiche Betrachtung ihrer Funktion, Bedeutung und Verwendung  
 184 Seiten,  
 ISBN 978-3-96914-012-3



Ingeborg Stadelmann  
**Die Hebammen-Sprechstunde**  
 Der Bestseller. Komplett überarbeitet und erweitert.  
 640 Seiten  
 978-3-943793-88-8



Dr. med. Peter Büttner  
**Sprechstunde Kinderarzt**  
 Krankheiten erkennen  
 Kinder verstehen  
 Medizin & Naturheilkunde  
 431 Seiten  
 ISBN 978-3-943793-77-2

