

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