

Wohlfühltag für Schwangere

Infos zu den Angeboten

Pilates

Während der Schwangerschaft ist die Beckenbodenmuskulatur stark gefordert. Der Bauchumfang nimmt zu und der Rücken beginnt oftmals zu schmerzen. Pilates kann diesen Beschwerden vorbeugen und lindern.

Wir werden die tiefliegende Muskulatur stärken und die Wirbelsäule aufgerichtet. Der Fokus liegt hierbei auf der eigenen Körperwahrnehmung und der Mobilisation.

Ernährung

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit voller Vorfreude, aber auch Unsicherheiten.

Besonders bei dem Thema Essen gibt es viele Fragen, unübersichtliche Informationen und verschiedene Meinungen.

Wir werden uns darum erstmal all diesen Fragezeichen widmen und auch die ein oder andere Kostprobe wird es geben.

Weitere Infos zu Alena Beck und ihren Angeboten findest du unter: www.leichtesleben.net

Yoga

Schwangerschaftsyoga berücksichtigt nicht nur die besonderen körperlichen Voraussetzungen, sondern begleitet die Schwangere während dieser besonderen Zeit. Schwangerschaftsyoga kann in dieser Zeit zu einem gesteigerten emotionalen und körperlichen Wohlbefinden beitragen und helfen die Schwangere auf die bevorstehende Geburt ganzheitlich vorzubereiten. Wir nutzen Asanas (Körperpositionen), Meditation und Pranayama (Atmung) um ganz bei uns und im Hier und Jetzt anzukommen.

Meditation

Meditation und Entspannungsübungen können während der Schwangerschaft, Geburt und auch in der Zeit nach der Geburt helfen achtsam zu bleiben und mit stressigen Situationen besser umgehen zu können. Hierbei nutzen wir die Atmung und Visualisierungen.

Weitere Infos zu Anika Steinert und ihren Angeboten unter: www.yoga-arvore.de