



Juni 2022

Schwangerschafts - YOGA - tut gut!

Eine Schwangerschaft bedeutet für den gesamten weiblichen Organismus eine gewaltige Veränderung, stellt große Anforderungen an Körper, Seele und Geist, und zeigt gleichzeitig sehr deutlich, wie eng diese miteinander verbunden sind. Die Zeit der Schwangerschaft kann eine Zeit des Innehaltens werden, sich auf sich, den eigenen Körper und das werdende Leben zu konzentrieren:

LANGSAMER werden - AUFMERKSAMER sein.

YOGA, mit seinen achtsamen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, kann dabei eine wertvolle Unterstützung sein. Yoga bedeutet dabei, sich verbinden - sich verbinden mit dem Innen, aber auch mit dem Göttlichen.

"HA" ist die Sonne, das männliche Prinzip,
"THA" steht für den Mond, das weibliche Prinzip -
die Gegensätze in Einklang miteinander bringen -
das Ergebnis daraus wächst gerade heran...
Yoga in der Schwangerschaft hilft, ein besseres
Körpergefühl zu entwickeln. Es kann vor allem auch
geübt werden, sich in Spannungen hinein zu
entspannen, was für den Geburtsvorgang und das
Erleben der Wehen von großem Nutzen sein kann.

HERZensWERK-Much
53804 Much
Walterscheid 9
02245 6007017
01575 2166452
www.herzenswerk-much.de
bewe2008@t-online.de



Beate Welzel -Yogalehrerin