



Schwangerschafts- & Rückbildungsyoga Online Kurs

Wusstest du, dass der **Bindungsaufbau** von Mama, PartnerIn und Baby bereits während der Schwangerschaft beginnt? Dass durch ein bewusstes Auseinandersetzen mit dem **Beckenboden** sowie mit **Atemtechniken** und **Meditation** die Geburt immens erleichtert werden kann? Dass Yoga in der Schwangerschaft Beschwerden nicht nur lindert, sondern sie sogar vorbeugt?

Der **Schwangerschaftsyoga Online Kurs mit Liz & Kate** führt durch alle drei Trimester der Schwangerschaft: Von Sicherheit und Vertrauen im ersten, Balance und Freude im zweiten hin zum Urvertrauen, Hingabe und Öffnung im dritten Trimester bis hin zur Geburt.

Tschüss Schwangerschafts- & Post Natal Beschwerden Hallo Leichtigkeit!

Wassereinlagerungen, Rückenschmerzen, mentale Inbalance, Zweifel ...

Unser Ziel ist es einerseits Schwangeren zu helfen, ihre **Beschwerden** zu lindern aber viel mehr noch: sie **vorzubeugen**. Denn eine körperlich und geistig ausgeglichene Schwangere heißt gleichermaßen ein **glückliches Baby im Bauch**.

Der Schwangerschaftsyoga Online Kurs führt **durch alle drei Trimester der Schwangerschaft**: Von Sicherheit und Vertrauen im ersten, Balance und Freude im zweiten hin zum Urvertrauen, Hingabe und Öffnung im dritten Trimester bis hin zur Geburt. Die Inhalte sind breit gefächert und dabei gut durchdacht:

- 15 aktivierende sowie entspannende Yoga Einheiten
- 18 Meditationen zu unterschiedlichsten Themen
- 3 geführte Yoga Nidra Traumreisen zum Intentionen setzen und entspannen
- 5 Atemübungen für Schwangerschaft und Geburt sowie ein Erklärvideo zur Atmung
- 50 Seiten E-Workbook mit fundiertem Wissen

Der **Post Natal Yoga Online Kurs** beginnt bereits im frühen Wochenbett, um die **Rückbildung vermehrt zu fördern** und den **Beckenboden von Anfang an zu stärken**.

- 12 Yoga Einheiten inkl. Beckenbodentraining
- 3 Mama Baby Yoga Einheiten
- 6 Meditationen zu unterschiedlichsten Themen
- 3 geführte Yoga Nidra Traumreisen zum Intentionen setzen und entspannen
- 2 Erklär-Info-Videos
- 3 Atemreisen
- 30 Seiten Wissens-Handbuch mit fundiertem Wissen

Yoga Asana Praxis

Durch das Bausteinsystem sucht sich jede Schwangere & Jung-Mama die Übung heraus, die sie gerade braucht. Dabei lassen sich die Einheiten zeitlich und örtlich wunderbar in den Alltag integrieren. Je nach Lust und Laune eine aktive oder entspannte Einheit - oder auch ein längerer Vinyasa Flow. Sowohl Neu-Yogis als auch Erfahrene kommen hier auf ihre Kosten.

Meditationen, Yoga Nidra & Atemübungen

Geführte Meditationen sowie Yoga Nidra Traumreisen zu unterschiedlichsten Themen stärken werdende und Jung-Mamas, helfen das Gedanken-Chaos zu sortieren und Ruhe in einer turbulenten Zeit zu finden. Atemübungen sind zudem eine tolle Möglichkeit das Nervensystem zu regulieren.

Wissensvermittlung mit Handbuch und Videos

Wofür Schwangerschaft.Yoga steht

Die besondere Zeit der Schwangerschaft und des ersten Jahrs mit Baby soll Schwangeren mit den Kursen erleichter und ja, auch versüßt werden. Schwangerschaft.Yoga steht für **Wissensvermittlung, Leichtigkeit & Lebensfreude**. Empfohlen von FrauenärztInnen, PhysiotherapeutInnen und Hebammen.

Wer hinter Schwangerschaft.Yoga steckt

Lisa Pantoi aus Kuchl, Salzburg
Dipl. Kinderkrankenschwester & Yoga Lehrerin
Katharina Maloun aus Wien
Kommunikationsmanagerin & Yoga Lehrerin
Andreas Weiss aus Gilgenberg, Oberösterreich
Fotograf & Filmemacher (und der Tec-Kopf des Trios)