

Heufeld: Yoga für Schwangere



Heufeld – Trotz aller Vorfreude auf das kommende Leben: Schwangeren fällt vieles immer schwerer, was bisher so selbstverständlich war. Sport und Bewegung werden mit zunehmender Schwangerschaft mehr und mehr eingeschränkt. Da kann „Yoga für Schwangere“ eine willkommene Alternative sein. Dieser Kurs ist einzigartig und neu in der Region und wird ab dem kommenden Mittwoch, den 31. Juli, im Yoga-Loft angeboten. Kurzentschlossene können sich noch anmelden.

Was bietet dieser Kurs? „Yoga für Schwangere“ soll den werdenden Müttern an neun Vormittagen dabei helfen, Entspannung zu finden, tief durchzuatmen, Körper und Geist etwas Gutes zu tun und den Stress des Alltags abzubauen.

Egal ob neugierige Anfängerin oder fortgeschrittene Yogi – alle sind herzlich willkommen, im Schwangerschaftsyoga neue Erfahrung zu machen.

Kursleiterin Ingrid vermittelt mit viel Leidenschaft und Erfahrung eine korrekte Körperausrichtung, das richtige Dehnen der Muskeln, Innenschau zu halten, zu Meditieren und dabei die Kontaktaufnahme zum Kind wahrzunehmen.

Ingrid selbst hat vor sechs Jahren Yoga kennen- und lieben gelernt, Seit 4,5 Jahren praktiziert sie regelmäßig. Ihre 200 Std- Yogaausbildung bei Richard Hackenberg schloss sie 2016 erfolgreich ab.

Seitdem unterrichtet sie in verschiedenen Studios in der Region, seit 2018 ist sie Mama und gibt auch Yogastunden für Schwangere und mit Babys.

Ingrid liebt die Anstrengung und das Neue in der Bewegung, sowie die völlige Entspannung danach zu erfahren. Durch Yoga lernt man die eigenen Grenzen kennen, Verständnis für den Körper, und die Wertschätzung gegenüber sich selbst steigert sich.

Ingrid konnte zwischen den verschiedenen Yogastilen ihre Richtung finden und freut sich, alles Gelernte und ihre Begeisterung an Yoga an die Teilnehmer weiterzugeben.

Die Basic Asanas, wie Hund, Krieger und Kind, sind für Ingrid nach den Jahren immer noch großartig, aber sie probiert auch gerne Neues aus.

Atmung und Meditation gehören genauso dazu – loslassen und sich spüren sind tolle Erfahrungen.

Yoga für Schwangere im Yoga-Loft

Gewerbepark, BWB 26a, Bruckmühl

Ab 31. Juli bis 2. Oktober – immer mittwochs

9.45 Uhr bis 11 Uhr

Kosten: 120 Euro

Anmeldung unter 0157/761 391 56