

gibt nämlich unendlich viele verschiedene Formen des Yoga. Im 20. Jahrhundert hat sich in der westlichen Welt vor allem die körperbetonte Praxis – das Hatha-Yoga – durchgesetzt. Wir konzentrieren uns hier auf ganz spezielle Übungen, die die Schwangerschaft unterstützen und Sie in dieser besonderen Zeit nicht überfordern, sondern optimal fördern.

## Individuell und ganzheitlich

Die Wirkung der unterschiedlichen Körperübungen wird durch die Herangehensweise und die innere Haltung stark beeinflusst.

So lässt sich Yoga ganz den individuellen Bedürfnissen anpassen.

In Verbindung mit einer bewussten Atmung werden Verspannungen aufgelöst, die Lebenskraft wird angekurbelt. Wer

regelmäßig übt, findet über kurz oder lang zu mehr geistiger Klarheit und zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Yoga wirkt auf allen Ebenen sanft reinigend und fördert eine positive Lebenseinstellung.

Es ist somit ein ganzheitlicher Weg zu körperlicher und seelischer Gesundheit. Gerade in der Schwangerschaft ist ein speziell auf diese Zeit abgestimmtes Yoga eine Möglichkeit, sich ganz mit sich selbst zu verbinden, mit dem wachsenden Kind und der Bewusstheit des Wunders, das man erleben darf.

# DER KÖRPER VERÄNDERT SICH

*Es ist eine Zeit enormer Veränderungen:  
Ein neuer Mensch wächst in Ihnen  
heran! Das stellt Ihr Leben auf allen  
Ebenen auf den Kopf. Vor allem Ihr  
Körper ist jetzt nicht mehr der, den Sie  
so gut zu kennen glaubten. Er zeigt  
Ihnen, welch unfassbares Potenzial in  
ihm steckt.*

## DER SCHWANGERSCHAFTSVE

Die Schwangerschaft wird in drei  
Abschnitte zu drei Monaten,  
beziehungsweise je 13

Schwangerschaftswochen – medizinisch Trimenon oder Trimester – eingeteilt. Die ab dem ersten Tag der letzten Menstruation gerechnete Schwangerschaft dauert durchschnittlich etwa 280 Tage oder 40 Wochen. Natürlich kann die Realität oft von diesen Zahlen abweichen.

## Woche für Woche verwandelt

In der Schwangerschaft wird nicht nur der Bauch größer, die Umstellungen sind gewaltig. Damit der Körper das Baby optimal tragen und versorgen kann, läuft die Produktion bestimmter Hormone auf Hochtouren. Sie haben meist eine körperlich wichtige Funktion, wirken sich aber nebenbei auch auf das Gemüt aus. Das Schwangerschaftshormon Progesteron sorgt beispielsweise dafür, dass das glatte

Muskelgewebe entspannter und weicher wird. Dies verhindert zu starke Gebärmutterkontraktionen, die für das Ungeborene gefährlich werden könnten, und ermöglicht dem Uterus, sich optimal auszudehnen. Außerdem unterstützt dieses Hormon die vielfältigen Transporte zum und vom Uterus. Wenn das Baby geboren wurde, sinkt der Progesteronspiegel rasch wieder. Dies begünstigt die Rückbildung und ermöglicht den Anstieg von Prolaktin, dem Hormon, das für die Milchbildung verantwortlich ist.

## Weicher – und sensibler

Neben Progesteron ist noch ein weiteres Hormon – das sogenannte Relaxin – für die Auflockerung von Sehnen, Bändern und Gelenken verantwortlich. Zur Unterstützung des stetig wachsenden Uterus, und später