

Bereitschaft, sich mental und emotional voll auf das Geschehen einzulassen, sind lernbare Übungsprozesse und später wertvolle Begleiter während der Geburt.

Atem Yoga für die Sanfte Geburt findet fortlaufend jeden Dienstag um 11:30 statt.

WORKSHOP SANFTE & ANGSTFREIE GEBURT

„Ich bereite die Frauen auf die Geburt vor, indem ich ihnen die wahren Abläufe des Körpers unterrichte. Ich zeige ihnen wie sie diese Abläufe durch ihre mentalen Kräfte, bewusst positiv beeinflussen können.“

Leider hört man nur selten von schönen und unkomplizierten Geburtserlebnissen. Sehr viel häufiger berichten Frauen von stundenlangen Wehen, schweren Geburtsverletzungen, unerträglichen Schmerzen oder einem Notfallkaiserschnitt. Da erstaunt es wenig, wenn sich schwangere Frauen zwar eine natürliche, selbstbestimmte Geburt wünschen, der Geburt ihres Kindes aber angstvoll und unsicher entgegenblicken. Die Angst vor der Geburt, vor allem wegen Schmerzen und Komplikationen, kann die Geburt jedoch wesentlich behindern.

Sie führt dazu, dass sich Frauen unter der Geburt verspannen, nicht mehr regelmäßig atmen, in Versuchung kommen, aufzugeben und das Ziel, ihr Baby bald in die Arme nehmen zu können, aus den Augen verlieren. Dies hat wiederum zur Folge, dass die Geburt möglicherweise genauso verläuft, wie befürchtet: starke Schmerzen, Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht, Geburtsstillstand, Notfallkaiserschnitt – kurz: als ein traumatisches Erlebnis in Erinnerung bleibt.



1) Ruhig und sicher dank guter Vorbereitung

Um voller Zuversicht in die Geburt hineingehen zu können und eine möglichst schöne Geburt zu erleben, ist es wichtig, sich vor der Geburt mit seinen Geburtsängsten und blockierenden Erfahrungen (bei Zweitgebärende) auseinanderzusetzen.

2) Sanfte Geburt – sich aktiv darauf vorbereiten

Sanft gebären bedeutet nicht, sein Kind ohne jegliche Schmerzen auf die Welt zu bringen. Dies wäre eine unrealistische Vorstellung. Es bedeutet jedoch, die Geburt nach eigenen Vorstellungen mit zu gestalten, mit den Geburtswehen auf positive Art und Weise umzugehen, von liebevollen Menschen umgeben zu sein und sich mit seinem Baby eng verbunden zu fühlen.

In meinem Workshop lernst Du und Dein Partner, wie Du die Angst vor der Geburt auflösen kannst und Selbstvertrauen, Ruhe und Sicherheit gewinnst.

Jeden ersten Freitag im Monat um 14:30 – 17:30 Uhr

STUNDENPLAN PRE/POSTNATAL YOGA

DIENSTAG	MITTWOCH	FREITAG
10:00 - 11:00 Mami & Baby Yoga	10:00 - 11:00 Yoga für Schwangere	
11:30 - 12:30 Atem Yoga für die sanfte Geburt		14:30 - 17:30 Workshop sanfte & Angstfreie Geburt*
18:45 - 19:45 Yoga für Schwangere		

*Teilnahme mit Partner möglich / Jeden ersten Freitag im Monat

Alle Stunden finden in der Kreisklinik Ebersberg, Pfarrer-Guggetzer-Straße 3, 85560 Ebersberg, im Raum 13 / Bereich E2.3 statt.

INFORMATIONEN UND KONTAKT:

Anita Gessulat (RYT300, MBSR Lehrerin, Achtsamkeitslehrerin und Atemtherapeutin mit Pranayama Weiterbildung)

Yoga für die Zeit rund um die Geburt – in Gruppen oder im Personal Training

Mobil 0176 24 123 456
anita.gessulat@gmail.com
www.yoga-nita.de

Fotos designed by Yanalya - Freepik.com

YOGA FÜR SCHWANGERE

in der Kreisklinik Ebersberg mit
Anita Gessulat



**KREISKLINIK
EBERSBERG**

seit 1878

✗Kompetent ✗individuell ✗persönlich

Yoga hilft Dir in der Schwangerschaft zu einem bewussten und achtsamen Umgang mit Deinem Körper zu finden. Durch das Üben auf die Phasen der Schwangerschaft abgestimmter Yoga-Sequenzen, bleibt der Körper während der neun Monate beweglich, stark und aktiv. Der meditative Aspekt einer regelmäßigen Yoga Praxis fördert Ruhe, Vertrauen und Sicherheit in einer Zeit großer Veränderung. Bewusstes Atmen, nach innen gerichtete Wahrnehmung und tiefe Entspannung helfen dabei, sich auf die Geburt und den neuen Lebensabschnitt vor zu bereiten.

Als Mutter zweier Mädchen hat Anita viel Erfahrung in der Begleitung durch diese besondere Phase im Leben einer Frau.

Mit einer Fundgrube an praktischem Wissen rund um Schwangerschaft, Geburt und Stillen, mit Wärme, Herzlichkeit und Humor, vermitteln ihre geburtsvorbereitenden Yoga Stunden ein Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit und Wohlbefinden.

Yoga für Schwangere findet fortlaufend jeden Dienstag um 18:45 und Mittwoch um 10:00 Uhr statt.



EIN PAAR TIPPS FÜR YOGA MAMIS

1) Die ersten 12 Wochen der Schwangerschaft sind hormonell eine große Umstellung für deinen Organismus. Du kannst eventuell schnell müde werden und dich nicht mehr so belastbar fühlen. Durch das Gelbkörperhormon, das in den ersten Wochen die Schwangerschaft erhält, kann dir übel werden oder du bist geruchsempfindlicher als sonst. In dieser Zeit empfiehlt es sich auf die Signale deines Körpers und deiner Psyche zu achten und wenn möglich, deinen Bedürfnissen nach Ruhe, Bewegung, Nahrung usw. nach zu gehen.

Wenn du keine der obengenannten Veränderungen spürst, kannst du deine reguläre Yogapraxis weiter machen.

Falls du die obengenannten Symptome hast, solltest du entweder pausieren oder eine sanfte, entspannende Praxis haben.

Beim Yoga in der Kreisklinik Ebersberg wirst du kompetent mit viel persönlicher Aufmerksamkeit durch diese Phase begleitet. In jedem Fall empfiehlt es sich jedoch deine Hebamme oder deinen Arzt zu fragen, ob oder ab wann Yoga für dich geeignet ist.

2) Bevor du in die „Yoga für Schwangere“ Stunde kommst, ist es ratsam, eine Kleinigkeit zu essen: Obst, Nüsse, Trockenfrüchte, Suppe, leichte, kleine Speisen. Du solltest dich nicht beschwert fühlen. Es ist wichtig, dass du häufiger deine Energiereserven auffüllst, damit dein Blutzucker nicht sinkt. Bitte trinke auch ausreichend vor der Yogastunde und nimm dir gerne eine Flasche zu deiner Matte mit.

3) Am Beginn jeder Yoga Stunde gibt es ca. 10 Minuten eine Runde, in der jede Frau erzählen und fragen kann, was ihr wichtig ist.

4) Während der Yoga Stunde wirst du genau angeleitet in Atmung und Bewegung. Falls erforderlich, werden dir Variationen zu bestimmten Übungen angeboten. Wenn dir etwas nicht gut tut (Druck auf den Bauch, Zug im Rücken, Ischias Nerv, Krämpfe etc) dann mach weniger oder eine Pause. Ruhiges Sitzen und Konzentration auf gleichmäßiges Atmen bringt dich gut in deine Mitte.

MAMA & BABY YOGA

Ca. 8-12 Wochen nach der Geburt bietet Mama/Baby Yoga sinnvolle Anleitungen, sich wieder zu bewegen, zu dehnen, zu strecken, zu kräftigen und sich im eigenen Körper wieder so richtig wohl zu fühlen. Mit speziellen Übungen für Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur wird die Rückbildung unterstützt und der Körper langsam wieder in sein harmonisches Gleichgewicht gebracht.

In der Gruppe ergibt sich die Möglichkeit sich mit anderen Müttern auszutauschen und wertvolle Anregungen zu bekommen zu den vielen neuen Themen, die im Leben mit dem Baby wichtig sind. Mama & Baby Yoga ist nach Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett eine schöne Gelegenheit, in warmer und herzlicher Atmosphäre aufzutanken, Spaß zu haben und zu entspannen.

Mama & Baby Yoga findet fortlaufend jeden Dienstag um 10:00 Uhr statt.



ATEM-YOGA FÜR DIE SANFTE GEBURT

Gezieltes Atmen entspannt die Mama und das Baby. Gerade in der Schwangerschaft und während der Geburt hat ein bewusst geführter Atem viele Vorteile für Körper, Geist und Seele. Bei Stimmungsschwankungen wirken yogische Techniken gezielt regulierend und ausgleichend, weil man innerhalb von ein paar Minuten herunterfährt und dies positive Kettenreaktionen im Körper nach sich zieht. Bei Durchschlafproblemen kann ein beruhigendes Atmen häufig deutliche Linderung bewirken und insgesamt für mehr Wohlbefinden sorgen. Gut auch für das Baby im Bauch: eine entspannte,



tief atmende Mama, die darüber viel „prana“ – Lebensenergie – aufnimmt. Diese Energie kommt im Geburtsvorgang als Kraftquelle zum Tragen. Wer die Zeit vor der Geburt nutzt, den Atem als unterstützendes Werkzeug bewusst einzusetzen, der kann das Gelernte schnell abrufen, wenn es darauf ankommt. Wichtig ist in der Geburtsphase, nicht in den flachen, stockenden Atem einzusteigen. Statt Stress und Angst die Oberhand gewinnen zu lassen, gilt es loszulassen, auf der „Welle zu surfen“, im Vertrauen zu bleiben und innere Kraftquellen zu kennen, um im wahrsten Sinne des Wortes den längeren Atem zu haben.

Ein lang getöntes „aaah“ wirkt öffnend für den Geburtsvorgang. Der Kiefermuskel wird gelockert, der Mund entspannt und geöffnet. Optimale Voraussetzungen, um auch die gesamte Beckenbodenmuskulatur loszulassen, denn die Spannungszustände im Inneren sind aneinander gekoppelt. „Es tut auch gut, die Wehen mal mit der Stimme zu veratmen“. „Die Frauen üben sich hier im Vorfeld, trauen sich, mal laut zu sein und lernen ihre kraftvolle Seite kennen.“ Auch reagieren Muttermund und Beckenboden reflektorisch. Das Potential, nach Anstrengungen direkt wieder zu entspannen, die