

YOGA für Schwangere - Fragen:

Wann kann ich mit dem Kurs beginnen?

Grundsätzlich ist Yoga ab dem 1. Tag der Schwangerschaft möglich. Ich empfehle allerdings, die ersten drei Monate abzuwarten und eine Zustimmung von Arzt oder Hebamme einzuholen.

Wie lange kann ich Yoga in der Schwangerschaft machen?

Theoretisch bis zur Entbindung, wenn Deine Schwangerschaft normal verläuft und Du Freude daran hast. Es geht sowohl um die bessere Beweglichkeit als auch um die körperliche und seelische Entspannung, die gerade auch zum Ende der Schwangerschaft wichtig sind. Bei bestimmten Indikationen (z.B. vorzeitige Öffnung des Muttermundes) sind bestimmte Übungen zu vermeiden.

Brauche ich eine gewisse Vorerfahrung im Yoga?

Nein. Die Übungen werden erklärt und angeleitet. Viele Frauen kommen in ihrer Schwangerschaft das erste Mal zum Yoga. Wenn Du eine Übung nicht kannst bzw. sie Dir nicht gut tut, kannst Du diese jederzeit abbrechen. Yoga ist kein Wettbewerb, Du machst es für Dich und Dein Baby!

Wie läuft eine Yogastunde für Schwangere im Allgemeinen ab?

Es gibt eine kurze Runde, wie es jeder einzelnen Frau geht. Dann folgen eine Anfangsentspannung, verschiedene Atem- und Körperübungen sowie eine Endentspannung. Die „Mutter-Kind“ Meditation wird innerhalb der Stunde eingebunden.

Was ist der Unterschied zu einer normalen Yogastunde?

Die Körperübungen sind speziell für die Schwangerschaft ausgewählt, um typische Beschwerden, wie z.B. Rückenschmerzen, Sodbrennen, zu lindern bzw. zu vermeiden.

Bei den Atemübungen sind es Techniken, die vor allem während der Schwangerschaft und unter der Geburt sinnvoll sind. Es gibt dabei z.B. keine Atempausen, wie das in anderen Yogastunden üblich ist. Bei der Entspannung und Meditation wird thematisch Bezug auf Schwangerschaft und Geburt genommen.

Kann ich fortlaufend in den Kurs einsteigen?

Ja.

Was kostet der Kurs?

Du kannst eine 10er Karte für 140€ erwerben. Eine einzelne Stunde kostet 14€ und eine Probestunde 7€.

Wie funktioniert die Abrechnung mit der Krankenkasse?

Meine Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention der deutschen Krankenkassen gelistet. Im Anschluss an den Kurs bekommst Du eine Teilnahmebescheinigung, die Du bei Deiner Krankenkasse einreichen kannst. Wenn Du 80% anwesend warst, bekommst Du einen bestimmten Anteil der Kursgebühr erstattet, den Du bei Deiner Kasse vorab erfragen kannst.

Muss ich etwas zum Kurs mitbringen?

Nein. Yogamatten, Kissen und Decken sind vorhanden. Tee und Wasser stehen für Dich im Raum bereit. Du solltest bequeme Kleidung anziehen bzw. mitbringen, eine Umkleidemöglichkeit ist gegeben.

Wie kann ich mich anmelden?

Am besten mit einer Email an christiane.bier@gmx.de unter Angabe Deiner Kontaktdaten und Deines voraussichtlichen Entbindungstermins.