



DK Verlag (Hrsg.)

Eltern-Wissen. Yoga in der Schwangerschaft Sanfte Übungen zur Kräftigung und Entspannung

Immer mehr Frauen wünschen sich eine natürliche Geburtsvorbereitung. Yoga wird von Fachleuten als außerordentlich sanfte Trainingsmethode in der Schwangerschaft und nach der Geburt empfohlen. Das regelmäßige Praktizieren von Yoga wirkt sich positiv auf die körperliche und mentale Verfassung von Mutter und Kind aus.

Dieses praktische Übungsbuch, das in Zusammenarbeit mit der Zeitschrift ELTERN entwickelt wurde, zeigt, welche Yogaübungen in welchem Stadium der Schwangerschaft für Mutter und Kind jeweils am geeignetsten sind. Schonende und sanfte Entspannungs-, Atem- und Dehnungsübungen helfen gegen typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Ängste, Müdigkeit und Rückenschmerzen und dienen der körperlichen und geistigen Vorbereitung auf eine leichte Geburt. Mehr als 400 anschauliche Fotos zeigen die Übungen in leicht nachzuvollziehenden Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Alle Übungen können zu Hause durchgeführt werden und eignen sich auch für Einsteigerinnen.



DK Verlag (Hrsg.)

Eltern-Wissen. Yoga in der Schwangerschaft Sanfte Übungen zur Kräftigung und Entspannung

ISBN 978-3-8310-2756-9
160 Seiten, 186 x 237 mm
ca. 400 farbige Abbildungen
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)