Über mich

- Geprüftes Mitglied im Bundesverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDYoga) und in der Europäischen Yoga Union (EYU)
- Unterricht in der Tradition nach T. Krishnamacharya/T.K.V. Desikachar
- Yoga für Kinder
- Yoga für Senioren
- Yoga für Schwangere
- Einzelunterricht
- Regelmäßige Fort- u. Weiterbildungen

In meinem Unterricht spielt Achtsamkeit eine zentrale Rolle.

- Āsanas werden individuell den Befindlichkeiten der Teilnehmenden angepasst
- Die Übungen folgen einem sinnvollen und in Schritten vollzogenem Aufbau
- Der eigene Atemrhythmus wird im Zusammenspiel zwischen Atem und Bewegung geschult, ruhiger und gleichmäßiger zu werden und dadurch
- den Geist zur Ruhe zu bringen

Heike Meiß

Yogalehrerin BDY / EYU

Telefon 0170 584 1765

Heike.Meiss@t-online.de

YOGA

Für Schwangere

mit Heike Meiß

„Glücksmomente gibt es viele im Leben, aber keiner ist so besonders wie der Moment der Geburt.“

- Unbekannt -

Warum Yoga in der Schwangerschaft

Kaum eine Zeit ist so überwältigend und einzigartig für eine Frau, wie die der Schwangerschaft. Eine Zeit, die geprägt ist von intensiven Gefühlen und körperlichen Veränderungen.

Yoga bietet die Möglichkeit, mit diesen Veränderungen besser zurecht zu kommen. Yoga kann in dieser besonderen Zeit auf vielfältige Weise unterstützen.

- Sanfte Bewegungen helfen, den Körper sowohl äußerlich als auch innerlich bewusst wahrzunehmen
- Gezielte Übungen bei Beschwerden können in dieser Phase unterstützen
- Die Flexibilität und Stärke der Muskeln wird erhöht
- Die Verbindung von Bewegung und Atmung sowie das bewusste Hinspüren zum Kind helfen, zur Ruhe zu kommen und den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen
- Durch die bewusst gemachte und verbesserte Körperhaltung wird das Atmen erleichtert
- Meditationen und unterschiedliche Entspannungstechniken unterstützen dabei, Schwangerschaft und Geburt entspannter, bewusster und aktiver erleben zu können.
- Beckenbodentraining und Atemarbeit bereiten sowohl die werdende Mutter als auch das Baby auf das bevorstehende große Abenteuer der Geburt vor

Achtsamkeit und verstärktes Bewusstsein für sich selbst und das Kind sorgen für ein besseres Wohlbefinden und können eventuelle Ängste vor der Geburt verringern

Der Kurs umfasst 8 Einheiten á 90 Minuten ab der 25. SSW.

Die Āsanas sind speziell auf die Schwangerschaft und die Geburt abgestimmt und sind sowohl für Anfängerinnen wie auch Fortgeschrittene geeignet.

Der Kurs findet in kleinen Gruppen mit max. 8 Teilnehmerinnen statt, so dass die Übungen bei Bedarf ganz individuell abgestimmt werden können und dadurch genug Raum für eigene Erfahrungen bleiben.