



**willkommen zum
★schwangerschafts
yoga★
mit
sporty mum**

*3. trimester
kurz vor der geburt*

infos zum ★schwangerschaftsyoga★

- ★ eine kleine Auswahl an Yogaübungen
- ★ Sport nach Rücksprache mit der Ärztin/dem Arzt
- ★ vor, während und nachher genügend trinken
- ★ die Yogaübungen entspannen und helfen, eine innere Ruhe und die nötige Stärke zu finden
- ★ zudem sind es teilweise Positionen, welche auch während den Wehen eingenommen werden können
- ★ durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen
- ★ möglichst oft und bei Bedarf in den letzten Wochen während der Schwangerschaft durchführen
- ★ bei Unwohlsein oder auftretenden Schmerzen sofort abbrechen

★einstimmen – innere ruhe finden★

ausgangsposition

übung



- ★ leicht erhöhte und aufrechte Sitzposition (z.B. auf Kissen)
- ★ li Hand auf Herzgegend, re Hand auf Baby legen
- ★ Augen schliessen

- ★ Konzentration auf Atmung
- ★ Atmung variieren: auf 4 einatmen und auf 4 ausatmen, auf 4 einatmen und auf 6 ausatmen, auf 4 einatmen und auf 8 ausatmen

★mobilisation rücken★

ausgangsposition



- ★ Vierfüßerstand
- ★ Handflächen unter den Schultern
- ★ Knie unter den Hüftgelenken
- ★ einatmen, ausatmen Rücken rund machen und Gewicht Richtung Gesäss

übung



- ★ einatmen, Ellbogen nahe am Körper und so tief wie möglich nach vorne gehen
- ★ erneut in Vierfüßerstand etc.
- ★ ca. 8-10x wiederholen
- ★ *möglich während den Wehen*

★stärkung rücken★

ausgangsposition



- ★ Vierfüßerstand
- ★ Handflächen unter den Schultern
- ★ Handflächen gespreizt
- ★ Knie unter den Hüftgelenken

übung



- ★ einatmen und re Arm ausstrecken
- ★ ausatmen und re Arm zurück
- ★ einatmen und li Arm ausstrecken
- ★ ausatmen und li Arm zurück
- ★ ca. 8-10x wiederholen

★mobilisation becken/hüfte★

ausgangsposition



- ★ Vierfüßerstand
- ★ Handflächen unter den Schultern
- ★ Handflächen gespreizt
- ★ Knie unter den Hüftgelenken

übung



- ★ Hüfte in eine Richtung kreisen, 8-10x
- ★ Hüfte in andere Richtung kreisen, 8-10x
- ★ Umfang der Kreise variieren
- ★ *möglich während den Wehen*

★mobilisation isoliert becken/hüfte★

ausgangsposition



- ★ Vierfüßerstand
- ★ rechtes Bein neben re Arm stellen

übung



- ★ Hüfte nach aussen kreisen, 5x
- ★ Bewegungsumfang an Bedürfnis und Befinden anpassen
- ★ Seite wechseln
- ★ *möglich während den Wehen*

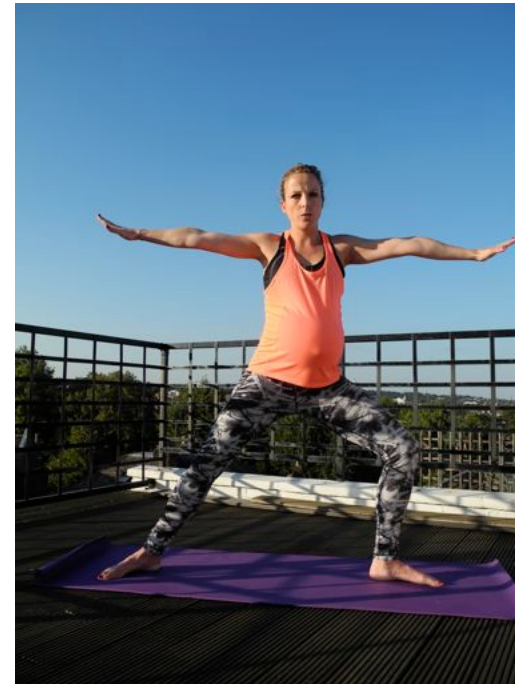
★beine/arme★

ausgangsposition



- ★ li Fuss vorne, re Fuss hinten und leicht abgewinkelt
- ★ Beine gerade
- ★ Arme ausgestreckt auf Schulterhöhe, li Arm nach vorne, re Arm nach hinten

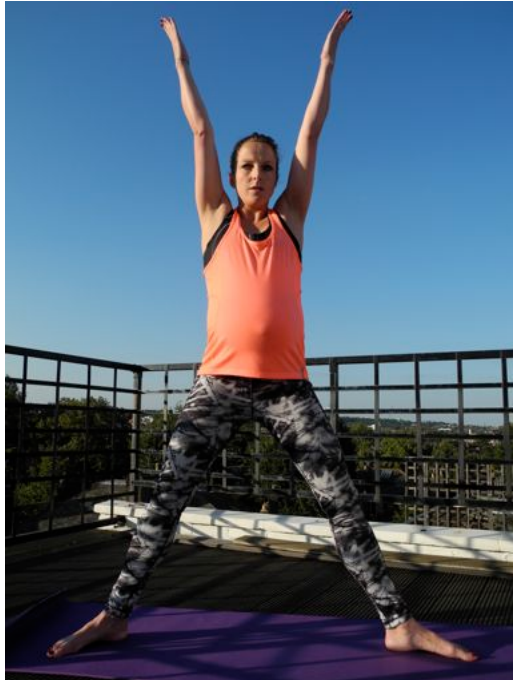
übung



- ★ einatmen und Arme nach oben
- ★ ausatmen, Arme nach unten auf Schulterhöhe, li Bein gleichzeitig anwinkeln (Knie nicht vor Fuss!) etc.
- ★ pro Seite 8-10x wiederholen

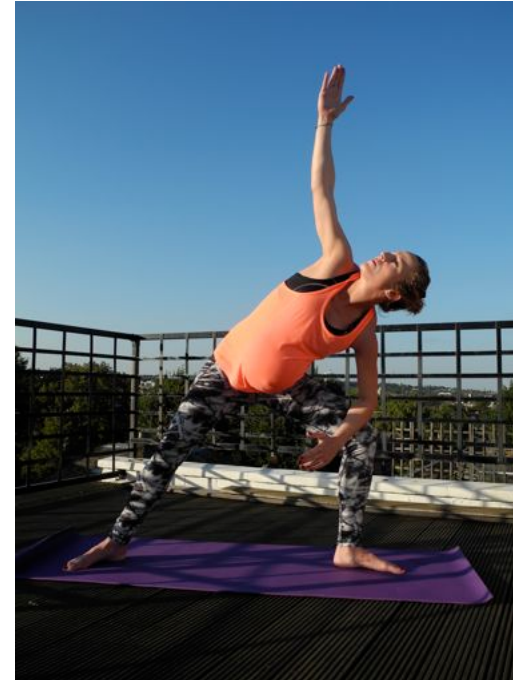
★seitliche Dehnung★

ausgangsposition



★li Fuss vorne, re Fuss hinten und leicht abgewinkelt

übung



★li Arm auf li Bein abstützen
★re Arm über Kopf nach vorne führen
★falls möglich, Blick nach oben
★in Position bleiben, Seite wechseln

★beine★

ausgangsposition



- ★ Füße etwas breiter als hüftbreit und leicht abgewinkelt
- ★ Beine nicht ganz durchgestreckt
- ★ Arme auf Schulterhöhe

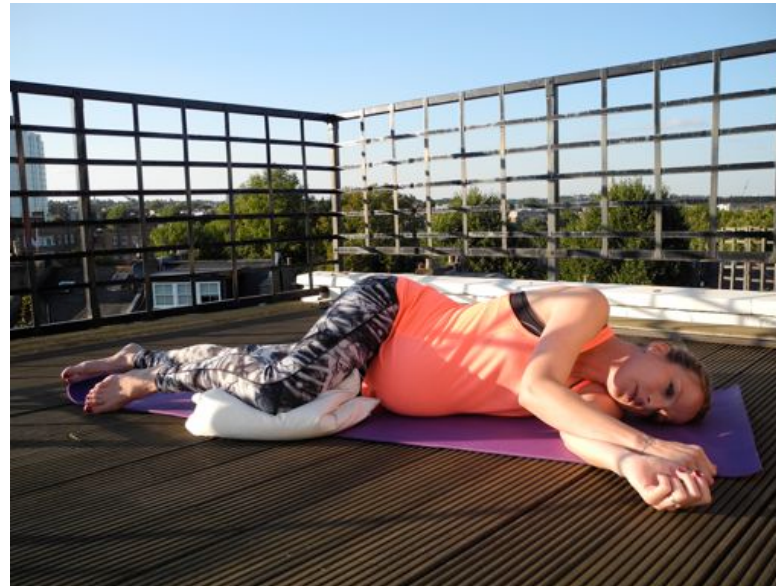
übung



- ★ einatmen, Arme gestreckt hoch führen
- ★ ausatmen, Arme vor dem Körper nach unten zusammen führen und gleichzeitig in die Squadposition gehen etc.
- ★ 8-10x wiederholen

★entspannen★

entspannen und eine innere Ruhe finden



- ★ auf die linke Seite liegen
- ★ Kopf bei Bedarf auf ein Kissen legen
- ★ unteres li Bein ausstrecken
- ★ oberes Bein anwinkeln und auf ein Kissen legen

- ★ Augen schliessen
- ★ auf Atmung konzentrieren
- ★ Gedanken loslassen
- ★ sich einen schönen Ort vorstellen
- ★ und entspannen