

Erfahrungsberichte von Kursteilnehmerinnen

Kathrin: „Der Schwangerschafts-Yogakurs bei Claudia war für mich die beste Vorbereitung auf die Geburt. Was macht diesen Kurs so besonders? In einer entspannten Atmosphäre ankommen, durch Atmen, Tönen, Asanas und den Sonnengruß zur Ruhe kommen, entspannen, den Körper fit und beweglich halten, Phantasie Reisen unternehmen, das Kind spüren – kurz: ganz bei sich und dem Kind sein. Das Wiegenlied „Shuddosi Buddhosi“ ist für unseren Kleinen auch nach der Geburt die beste Entspannungs- und Beruhigungsmelodie – er hat offensichtlich von den vorgeburtlichen Yogastunden genauso profitiert wie ich. Eine optimale mentale und körperliche Vorbereitung auf das wunderbarste und bedeutendste Ereignis, das es gibt! Ich kann diesen Kurs nur allen Schwangeren ans Herz legen“



Meike: „Anfangs war ich skeptisch, ob Yoga das Richtige für mich ist. Doch nach jedem Mal entspannten mich die Übungen, das kontrollierte Atmen und der Gesang merklich. Das Atmen und Tönen konnte ich während den Wehen sehr gut umsetzen und ich durfte eine wunderbare Geburt erleben. Die Hebamme im Kreißsaal bemerkte meine Yogaerfahrung sofort.“

Katharina „Die Yogastunden sind ritualisiert und folgen bestimmten Übungen und Abläufen. Nach der Anfangsrunde folgt das gemeinsame „OM“ und eine Entspannungsübung, um im „Hier und Jetzt“ der Stunde anzukommen und sich zu erden. Danach stehen verschiedene Atemübungen auf dem Programm. Hauptsächlich wird die für die Geburt wichtige Bauchatmung geübt – das ist wunderbar entspannend und tut einfach nur gut. Es folgt dann eine Phase, während der gemeinsam Vokale (A, U, M) getönt werden – das mag für die Eine oder Andere zunächst befremdlich sein – doch mit etwas Übung und Mut rückt das Klangerlebnis in den Vordergrund und das ist wirklich einmalig.“



YOGA für Schwangere

Kurszeiten:

Mittwochs von 17:00 - 19:00 Uhr

Kursleiterin:

Dipl.-Med. Claudia van Weeren,
Frauenärztin • Yogalehrerin (BYV) mit
Spezialisierung auf Schwangerenyoga
• Entspannungskursleiterin

Kontakt:

Mobil: 0177 730 46 98
yogamafee@web.de



YOGAMA - DIE YOGASCHULE IN DORMAGEN

im Gruppenraum 2 (Raum U321, UG) im
Rheinland Klinikum Dormagen
Dr.-Geldmacher-Straße 20
41540 Dormagen

YOGA für Schwangere

Liebe werdende Mütter,

die Zeit der Schwangerschaft bringt große Veränderungen an Körper, Geist und Seele mit sich.

Die eigene Mitte zu finden und zu halten ist daher von großer Bedeutung, um sich auf die inneren und äußeren Veränderungen optimal einzustellen und sich selbst gut annehmen zu können.

Bewusstes Atmen und Tönen, Entspannungstechniken wie Körperreise und Fantasiereise helfen Entspannung und ein Gefühl der Leichtigkeit und des Einklangs mit sich selbst zu erreichen, Belastendes loszulassen und die eigene Körperwahrnehmung zu schulen. Ebenso werden einige speziell für Schwangere ausgerichtete Yogahaltungen mit dazu beitragen, Schwangerschaftsbeschwerden zu vermeiden und zu lindern. Ich möchte euch mit meinem Angebot eine Möglichkeit bieten, sich der Geburt eures Kindes mit Vertrauen und Selbstbewusstsein nähern zu können.

Ich freue mich auf euer Kommen!

Claudia van Weeren



Erfahrungsberichte von Kursteilnehmerinnen

Julia: „Per Zufall kam ich auf Yoga in der Schwangerschaft im Krankenhaus Dormagen und war dann hellauf begeistert. Hatten mich morgens noch meine Kollegen geärgert, kam ich tierisch gestresst beim Yoga-Kurs an und konnte dort so richtig abschalten. Für mich war es die geniale Mischung aus Entspannung pur und leichtem Muskeltraining zugleich. Egal was vorher war, danach ging es mir gut, die Gedanken kreisten nicht mehr ständig um die Probleme auf der Arbeit, und ich fühlte mich lockerer.“

Simone: „Das gezielte Erlernen der Atemtechniken war nicht nur unter der Geburt hilfreich, sondern hat schon in der gesamten Schwangerschaft, wann immer nötig, für Entspannung gesorgt. Unser Kind hat mit Bewegungen auf das Atmen reagiert, so dass ich jederzeit Kontakt aufnehmen konnte! Yoga ist längst Teil meines Lebens geworden und ein Stückchen auch für unsere Tochter, die anfangs besonders gut durch das gewohnte Tönen aus den Zeiten des Schwangerenyogas zu beruhigen war....“

Sandra: „Sich selber und dem Baby etwas Gutes tun - das war der entscheidende Punkt einen Yoga-Kurs für Schwangere zu buchen. Die Yogastunden waren für mich immer eine Reise zu einer erholsamen Insel mit viel Entspannung, Ruhe und einer Art inneren Einkehr. Die Konzentration auf mich, meinen Körper und vor allem auf mein Baby waren eine wunderbare Erfahrung. Viele Atem- und Dehnübungen von „Sonnengruß“ bis zur Entspannungs-„Traumreise“ sorgten für absolutes Wohlbefinden und die positive Atmosphäre der Yoga-Stunden tat mir körperlich und mental einfach nur gut!“

Helli: „Ich genieße die Übungen und die entspannte liebevolle Atmosphäre im Schwangerenyoga sehr. Ich lerne durch den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung meine körperlichen und mentalen Kräfte und Grenzen kennen und weiten. Ich genieße die Bewegungsabläufe, da ich merke wie gut sie meinem Rücken tun. Im Alltag bin ich oftmals relativ schnell außer Puste. Durch die Übungen verbessert sich mein Atemfluss - er wird ruhiger und ausgeglichener. Toll finde ich die Atemübungen und das Tönen, da sie direkt auf die Geburt vorbereiten.“

Steffi: „Das bewusste Achten auf eine ökonomische Körperhaltung automatisiert sich von Mal zu Mal mehr, so dass ich es auch im alltäglichen Leben immer öfter schaffe, meine Haltung zu kontrollieren und somit bereits typische Schwangerschaftsbeschwerden dezimieren konnte. Zudem bereiten mich diese Übungen auf das „Sich-Öffnen-Können“ unter der Geburt vor, was mich der Niederkunft beruhigter als zuvor entgegenblicken lässt.“



Daniela: „Ich habe während beider Schwangerschaften den Yogakurs besucht und kann ihn nur wärmstens weiterempfehlen. Yoga hat mir während der Schwangerschaft geholfen z.B. Rückenbeschwerden etc zu beseitigen, auch nach der Geburt mal vom „Hormonstress“ auszuspannen und auf jeden Fall eine selbstbestimmte Geburt durch das Tönen zu erleben. Erst habe ich mich nicht so recht getraut, aber dann.... war ich bei der 2. Geburt enttäuscht, als es hieß :“ so jetzt pressen + nicht mehr Tönen“.