



Dipl.- Med. Claudia van Weeren

Frauenärztin

Yogalehrerin (BYV)

Übungsleiterin für Schwangerenyoga

Mobil: 0177 7304698      Mail: [yogamafee@web.de](mailto:yogamafee@web.de)

Kursort: Gruppenraum 2 (Raum U321, UG) im Rheinland Klinikum Dormagen

## Kursbeschreibung

Liebe Kursteilnehmerin,

schön, dass Sie sich entschieden haben, in der Schwangerschaft Yoga zu praktizieren.

Ich freue mich sehr über Ihre Anmeldung zu meinem Kurs!

Natürlich ist es nach Rücksprache mit mir auch möglich in den laufenden Kurs einzusteigen.

Der Kurs ist als Präventionskurs für HATHA- YOGA anerkannt, so dass die Kosten anteilig von den Krankenkasse übernommen werden.

Bitte schicken Sie mir die Anmeldung an folgende E-Mail Adresse:

[yogamafee@web.de](mailto:yogamafee@web.de)

Die Anmeldung gilt damit als verbindlich.

Einige Tage vor Kursbeginn werde ich Sie noch einmal kontaktieren.

Die Kursgebühr ist am ersten Kurstermin zu zahlen, bitte kommen Sie deshalb schon ab 16:30 Uhr.

Falls Ihr Entbindungstermin in die Zeit vor Ende des Kurses fällt, reduziert sich der Betrag entsprechend.

Eine Bescheinigung für Ihre Krankenkasse stelle ich am Kursende aus.

### Informationen zum Kursinhalt:

Die Zeit der Schwangerschaft bedeutet für Sie sicherlich, dass eine besondere und ganz neue Lebensphase für Sie beginnt.

Neben den äußerlich sichtbaren Veränderungen stellen sich auch innere unbekannte Prozesse ein, die erheblich dazu beitragen, wie Sie ganz persönlich Ihre Schwangerschaft erleben.

Dabei möchte ich Sie gerne unterstützen.



## Kursbeschreibung

Ebenso ist es mein Anliegen, dass Sie gelassen und entspannt, mit Vertrauen, jedoch auch klar und selbstbewusst und- was ganz wesentlich ist- mit Freude der Geburt Ihres Kindes entgegensehen.

Gerne möchte ich Ihnen Übungen zur Unterstützung der eigenen Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit, Entspannungsübungen, Meditation, für Schwangerschaft und Geburt hilfreiche Atemübungen und Yogahaltungen näherbringen.

Ganz wesentlich jedoch ist immer das eigene Erleben !

Alle Übungen stellen deshalb ein Angebot an Sie dar, das Sie nutzen können.

Bitte beachten und achten Sie Ihre Grenzen!

Es gibt auch Gründe auf Yoga in der Schwangerschaft zu verzichten, daher bitte ich Sie, gegebenenfalls die Teilnahme mit Ihrem Arzt zu besprechen.

Für eine entspannende Zeit sorgen bequeme Kleidung, warme Socken, eine Jacke zum Wärmen, ein leichter Magen (bitte 1,5 Stunden zuvor keine größere Mahlzeit), etwas Wasser für zwischendurch und:

ganz viel Liebe und Freude in Erwartung dessen was da kommen mag!

Damit die Ruhe, die sich möglicherweise bei Ihnen einstellt, nachhaltig wirken kann, empfehle ich Ihnen Ruhe danach.

Sonne im Herzen und eine wunderbare Zeit wünscht Ihnen

Claudia van Weeren