

# YOGA & GYMNASTIK FÜR SCHWANGERE

Die Schwangerschaft ist eine wunderbare Zeit voller Veränderungen und neuer Eindrücke. Gymnastikübungen, mit Yogaelementen kombiniert, unterstützen bei der gezielten Vorbeugung schwangerschaftsbedingter Beschwerden wie etwa Kreuzschmerzen, Krampfadern, geschwollene Beine, Kreislaufprobleme, Schlafstörungen, usw.

Ziel des Kurses ist es, das körperliche und seelische Gleichgewicht zu erhalten und die Beweglichkeit zu fördern, um somit die Schwangere bestmöglich auf die Geburt vorzubereiten.



Was bewirken die Übungen?

- Vertiefung der Atmung
- Verbesserung der Haltung
- Bewusste Wahrnehmung
- Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens
- Stärkung des Nerven- und Immunsystems
- Verminderung von Ängsten und Sorgen durch Atmung und Bewegung
- Verbesserung des Kreislaufs und der Blutzufuhr zur Gebärmutter
- Stärkung der Beine
- Kontaktaufnahme mit dem Baby
- Achtsamkeit gegenüber sich selbst (Welche Bedürfnisse habe ich?)
- Steigerung der körpereigenen Energie
- Lösung von Verspannungen

Viele Übungen sind im Alltag leicht anwendbar und werden die Körperwahrnehmung und das Wohlbefinden deutlich steigern. Nebenbei ist das Training eine gute Möglichkeit, sich bewusst Zeit für sich und das ungeborene Baby zu nehmen.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, er richtet sich an alle gesunden Schwangeren ab der 12. Schwangerschaftswoche.

Dieser **Kurs** ist ein **Block aus acht Einheiten zu je 75 Minuten**, Einzelbuchungen sind nicht möglich.

Die Stunden finden im Seminarraum im Erdgeschoss des Center West statt, während des Kurses werden Ihre Kinder im Kinderland im 1. Stock kostenlos von erfahrenen Kindergärtnerinnen beaufsichtigt.

Durch eine Kooperation mit dem Center West belaufen sich die **Kosten für alle acht Kurseinheiten** auf lediglich **€ 56,-,-**.

Da die **Teilnehmerzahl auf maximal 20 Personen beschränkt** ist, ist eine **Anmeldung unbedingt erforderlich!** Diese kann persönlich, über unsere Homepage, oder unter 0316-292979 erfolgen.

## Unsere Hebammen

### **Nina Pließnig**



Ausbildung an der Hebammenakademie Graz, anschließend fast ein Jahr in Gorinchem, Niederlande als Hebamme tätig.

Zwischen 2003 2006 Arbeit im KH Neunkirchen und LKH Hartberg und freiberufliche Tätigkeit im Hebammenzentrum Graz.

Seit 2010 teilzeit beschäftigt im LKH Voitsberg und Betreuung von ambulanten Geburten und vorzeitigen Entlassungen.

Mutter zweier Söhne (2005 und 2007 geboren) und wohnhaft mit ihrer Familie in Graz.

Seit dem Jahre 2009 Beteiligung am Programm der Regenbogenakademie mit Geburtsvorbereitung und Entspannung für Frauen und Paare, Yoga und Gymnastik für Schwangere, Rückbildungsgymnastik und Yoga und Hebammensprechstunden.

### **Eva Sommer**



Ausbildung an der Hebammenakademie Graz , Diplom 2002  
Von 2002 bis 2006 bei den Barmherzigen Brüdern in Eisenstadt angestellt, daneben Aufnahme der freiberuflichen Tätigkeit.

Seit 2007 ausschließlich freipraktizierend tätig, Betreuung nach ambulanter Geburt oder vorzeitiger Entlassung, Stillberatung, Begleitung nach Fehl- und Totgeburten, diverse Kursangebote.

Seit 2010 freie Mitarbeiterin beim „Projekt Nestwärme“ von Jugend am Werk, Mitarbeiterin bei der steirischen Hebammenhotline und Beteiligung am Programm der Regenbogenakademie.

Mutter von 2 Söhnen (2006 und 2008 geboren).