



Ab 30. April 2024
Moin-Zentrum Ganderkesee
Dienstags, 09.00-10.30 Uhr
mittwochs, 16.00-17.15 Uhr

Yoga in der Schwangerschaft

WEITERE INFORMATIONEN UND
ANMELDUNG :
YOGA@SUSANNEBRUENJES.COM
WWW.SUSANNEBRUENJES.COM

Die Zeit der Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit. Von purer Freude und Glück bis hin zu Unsicherheiten und Ängsten, ist das ganze Gefühlsspektrum in dieser Phase der Veränderung präsent. Körper, Geist und Seele der werdenden Mutter brauchen ganz besondere Aufmerksamkeit und Fürsorge.

Yoga kann in diesem Lebensabschnitt eine wertvolle Begleitung und ein Anker sein. Es hilft dir, sowohl die Verbindung zu dir selbst und deiner eigenen Kraft zu stärken, als auch die zu deinem noch ungeborenen Baby. Du wirst feiner in deiner Wahrnehmung, lernst liebevoller und verständnisvoller mit dir selbst zu sein und deinen Impulsen zu vertrauen.

Die Yogaklassen sind sowohl für Yogaanfänger als auch für werdende Mütter mit Yoga-Vorerfahrung geeignet.

Im Fokus liegt das Erspüren und Erfahren des eigenen Körpers und der Verbindung zu dir und deinem Baby. Eine gute Ausrichtung, nach den universellen Ausrichtungsprinzipien des Anusara-Yoga, hilft dir, stabil und beweglich zu bleiben. Jeder Klasse liegt ein Herzthema zugrunde, dass dich auch auf der seelisch-emotionalen Ebene trägt.

Atemübungen und Meditation stärken dich in deinem Urvertrauen. So kann die Yogapraxis dir eine Basis geben, die dich auch während der Geburt stützt.

Über mich:

Ich bin selbst zweifache Mutter und unterrichte seit 2011 Yoga in Delmenhorst und Umgebung. Seit 2015 bin ich im Anusara-Yoga zuhause. Ich lebe mit meinem Mann und unserem Sohn sowie zwei Hunden in Bassum. Meine Tochter ist inzwischen erwachsen. Meine beiden Schwangerschaften waren für mich eine ganz besonders intensive und prägende Zeit. Während meiner zweiten Schwangerschaft habe ich selbst mit dem Yoga begonnen und nach der Geburt meines Sohnes meine Yogalehrerausbildung angefangen. Das Yoga hat mir damals sehr geholfen, mehr ins Spüren und in den Kontakt zu mir selbst zu kommen. Es hat mir Ruhe und Vertrauen in mich und meine Schwangerschaft gegeben und mich für die Geburt gestärkt. Dieses Wissen und diese Erfahrung möchte ich gerne teilen.