



**Francoise Barbira Freedman**

## **Yoga in der Schwangerschaft**

### **Sanfte Übungen zur Kräftigung und Entspannung**

Immer mehr Frauen wünschen sich eine natürliche Geburtsvorbereitung. Yoga wird von Fachleuten als außerordentlich sanfte Trainingsmethode in der Schwangerschaft und nach der Geburt empfohlen. Das regelmäßige Praktizieren von Yoga wirkt sich positiv auf die körperliche und mentale Verfassung von Mutter und Kind aus. Denn schonende und sanfte Entspannungs-, Atem- und Dehnübungen helfen gegen typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Müdigkeit oder Rückenschmerzen und dienen der körperlichen und geistigen Vorbereitung auf eine leichte Geburt.

Das überarbeitete praktische Übungsbuch zeigt, welche Yogaübungen in welchem Stadium der Schwangerschaft für Mutter und Kind besonders geeignet sind. Neben einer ausführlichen Einleitung zu allen wichtigen Grundlagen und Informationen bei Yoga in der Schwangerschaft, werden in drei weiteren Kapiteln passende Übungen für jede Schwangerschaftsperiode aufgezeigt. Zusätzlich finden sich in einem letzten Kapitel auch Bewegungsabläufe und Tipps für die Zeit nach der Schwangerschaft wieder.



Mehr als 400 anschauliche Fotos stellen die Asanas in leicht nachzuvollziehenden Schritt-für-Schritt-Anleitungen dar. Alle Übungen können zu Hause durchgeführt werden und eignen sich auch für Einsteigerinnen.

Über die Autorin: Françoise Barbira Freedman ist zertifizierte Yoga-Lehrerin und Anthropologin an der Universität Cambridge. 1982 gründete sie die Organisation Birthlight, die es sich zum Ziel gesetzt hat, Yoga als sanfte Trainingsmethode für werdende und junge Mütter noch bekannter zu machen.

**Francoise Barbira Freedman**

### **Yoga in der Schwangerschaft**

#### **Sanfte Übungen zur Kräftigung und Entspannung**

ISBN 978-3-8310-3796-4  
160 Seiten, 186 x 229 mm  
Mit über 400 farbigen Fotos  
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**