



Tracy Donegan

Achtsam durch die Schwangerschaft

Meditation, Yoga, Hypnobirthing, Naturheilmittel, Ernährung

Achtsamkeitsübungen für Schwangere

Hände an den Bauch und tief durchatmen! Dieses **einzigartige Schwangerschaftsbuch** begleitet Sie Trimester für Trimester durch das Wunder der Schwangerschaft. Von **Schwangerschaftsyoga** über **Achtsamkeitsmeditation** bis zu **Ernährung in der Schwangerschaft und Hypnobirthing** – atmosphärisch bebilderte **Anleitungen, Tipps und fundiertes Wissen** unterstützen Sie dabei, die Veränderungen Ihres Körpers zu verstehen, jeden Moment zu genießen und sich optimal auf Ihre Mutterrolle vorzubereiten.



Ihr Weg zur achtsamen Schwangerschaft:

- Fundiertes Wissen & Tipps.
- Vielfältige Achtsamkeitsübungen.
- Stimmungsvolle Gestaltung.

Aus dem Inhalt

- Achtsam schwanger: Meditation. Achtsames Atmen. Yoga für Schwangere. Naturheilmittel. Ernährung. Hypnobirthing
- Erstes Trimester: Die Entwicklung des Babys. Minutenmeditation. Herzzentriertes Atmen. Wohlfühlen am Morgen. Kleiner Körperscan. Achtsames Gehen. Die besten Yoga-Übungen für das 1. Trimester
- Zweites Trimester: Übungen für den Beckenboden. Bewusst essen. Massagen. Positive Affirmationen. Ätherische Öle bei Schlaflosigkeit. Die besten Yoga-Übungen für das 2. Trimester
- Drittes Trimester: So geht es dem Baby. Vollständiger Bodyscan. Lösendes Atmen. Visualisierung der Geburt. Bindung zum Baby. Besondere Erinnerungen. Die besten Yoga-Übungen für das 3. Trimester
- Wehen und Geburt: Meditation für die Wehen. Atmung zum Pressen. Das Baby kennenlernen. Aktive Wehenpositionen
- Nach der Geburt: Mutter-Kind-Bindung. Meditationen: „Energie tanken“ und „Mit dem Baby vereint“. Die besten Yoga-Übungen nach der Entbindung

Erleben Sie mit diesem ganzheitlichen Schwangerschaftsratgeber die Faszination der Schwangerschaft in ihrer gesamten Intensität!

Tracy Donegan

Achtsam durch die Schwangerschaft

Meditation, Yoga, Hypnobirthing, Naturheilmittel, Ernährung

ISBN 978-3-8310-4034-6

224 Seiten, 178 x 223 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)