



**DK Verlag (Hrsg.)**

## **Eltern-Wissen. Yoga in der Schwangerschaft** **Sanfte Übungen zur Kräftigung und Entspannung**

Bewegung ist gesund – auch während einer Schwangerschaft. Besonders Yoga wird von Experten als sanfte Trainingsmethode für werdende Mütter empfohlen, denn das regelmäßige Praktizieren von Yoga schenkt nicht nur neue Energie, sondern wirkt sich laut Fachleuten auch positiv auf die körperliche und mentale Verfassung von Mutter und Kind aus.

Mit Hilfe dieses praktischen Übungsbuchs, das in Zusammenarbeit mit der Zeitschrift ELTERN entwickelt wurde, erlernen Schwangere die Grundlagen des Yoga und können durch die sanften Entspannungs-, Atem- und Dehnungsübungen typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Müdigkeit oder auch Ängste lindern. Regelmäßig durchgeführt können die Übungen auch dabei helfen, sich auf die Entbindung vorzubereiten und diese dadurch zu erleichtern. Das Training ist auf das jeweilige Stadium der Schwangerschaft abgestimmt und die einzelnen Übungen werden dank der über 400 Fotografien und Farbabbildungen sehr anschaulich in Schritt-für-Schritt-Anleitungen erklärt. Alle Übungen lassen sich problemlos im heimischen Wohnzimmer praktizieren und sind auch für Einsteigerinnen wunderbar geeignet.



Die Ratgeberreihe **DK ElternWissen** bündelt anschaulich und kompakt alles, was werdende und frischgebackene Eltern über Schwangerschaft, Geburt, Ernährung, Pflege und Entwicklung ihres Kindes wissen müssen. Die Seiten sind liebevoll gestaltet und mit vielen Farbfotografien versehen. Die kompetenten Expertentipps werden in kurzen Texten verständlich erklärt. Die Autorin des Buchs, Françoise Barbira Freedman, ist zertifizierte Yoga-Lehrerin und Anthropologin an der Universität Cambridge. Ihre 1990 gegründete Organisation *Birthlight* hat es sich zum Ziel gesetzt, Yoga als sanfte Trainingsmethode für werdende und junge Mütter noch bekannter zu machen.

**DK Verlag (Hrsg.)**

### **Eltern-Wissen. Yoga in der Schwangerschaft** **Sanfte Übungen zur Kräftigung und Entspannung**

ISBN 978-3-8310-2756-9  
160 Seiten, 186 x 237 mm  
ca. 400 farbige Abbildungen  
€ 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.**