



TAGs

Frauen **Sex** Baby  
Gewinnspiel **Leben**  
Liebeskummer **Musik** **Liebe**  
Stars Fashion **Männer**  
Beziehung

Sie wollen spielen?

## Spiele



» Hier geht's zum Wut ablassen!  
» Hier geht's zum beQueen Spiel mit der Schönheit  
» Hier geht's zum beQueen Tennis

## Community



### Kinder Et Familie Forum

Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt, KiTa - Suche, Trotzphase, Schnulleralarm ...

» hier entlang

## Yoga in der Schwangerschaft: sanfter Sport – starke Wirkung

Bewertung:

**Yoga ist der perfekte Sport in der Schwangerschaft. Es stärkt den Körper und den Geist und hält Sie fit in Zeiten, in denen viele andere Sportarten nicht mehr möglich sind.**



Yoga in der Schwangerschaft hat viele Vorteile.

Eine **Schwangerschaft** beansprucht bestimmte Körperbereiche ganz besonders. Möchten Sie Schäden nach der Geburt vermeiden, sollten Sie **Beckenboden**, **Wirbelsäule** und **Beine** bereits während der Schwangerschaft durch **Yoga** sanft dehnen und kräftigen. Yoga bereitet Sie außerdem optimal auf die **Geburt** vor, denn das Erlernen von Entspannungstechniken und bewusster **Atmung** hilft Ihnen dabei, die Geburtswehen besser zu verarbeiten. Weiterer Pluspunkt: Die Yogaübungen, die sogenannten **Asanas**, entschlacken und stabilisieren das **Bindegewebe**, das bei schwangeren Frauen besonders beansprucht ist. Nicht zu vergessen der sanfte Nutzen von Yoga: Es wirkt gegen **Stress** und **Müdigkeit** und lässt Sie insgesamt gelassener und ruhiger auf die ungewisse Zukunft blicken.

Schwangere, die Yoga betreiben möchten, finden mittlerweile ein **vielfältiges Angebot** vor. Zum einen gibt es eine ganze

Palette an Ratgebern und Übungs-CDs oder DVDs für zu Hause. Zum anderen bieten viele **Fitnessstudios** und **Hebammenpraxen** spezielle Yogakurse für Schwangere an. Ein neues Angebot, das Sie auch in der Mittagspause im Büro oder auf Geschäftsreisen im Hotel nutzen können, ist seit Januar 2010 unter [yogaeasy.de](http://yogaeasy.de) online. Das Internetportal stellt **Übungsvideos** mit kompletten Yogastunden zwischen 45 und 60 Minuten Dauer zur Verfügung – gegen eine monatliche Gebühr von 15 Euro.

**Sehen Sie hier exklusiv einen Ausschnitt aus dem Yoga-Übungsvideo für Schwangere von [yogaeasy.de](http://yogaeasy.de):**

### From the Glam Network

1. Mike Holmgren: Revealing or ...
2. Guess Who Was In A Bad Mood ... Mr. Papara...
3. Hektik beim Frhjahrsputz frdert Unfälle

SPONSORED BY