

## Glücklich in der Schwangerschaft



### Neue Kurse ‚Yoga für Schwangere‘

**Yoga für Schwangere stellt eine ideale Vorbereitung dar, um die werdende Mutter auf die großen Veränderungen und Herausforderungen in der Schwangerschaft zu begleiten. Yogalehrerin Sabrina Wiendlocha bietet im Klinikum Heidenheim regelmäßig Yogastunden an. Der nächste achttellige Kurs beginnt am Donnerstag, 9. Januar 2020.**

Die Schwangerschaft ist eine außergewöhnliche Zeit im Leben einer Frau, ein einzigartiges und wundervolles Erlebnis mit grundlegenden Veränderungen. Yoga trägt dazu bei, mit diesen Veränderungen besser zurechtzukommen und bietet den Schwangeren eine hervorragende Möglichkeit mit Atem- und Konzentrationsübungen, den Körper und Geist intensiv auf die Geburt vorzubereiten, die Veränderungen während der Schwangerschaft bewusster wahrzunehmen und die enge Verbindung zwischen Mutter und werdendem Baby zu vertiefen. Die Übungen sind für Frauen mit und ohne Yoga-Erfahrung und in jedem Stadium der Schwangerschaft geeignet. Die Yogastunden finden jeweils für maximal 10 Teilnehmerinnen donnerstags zwischen 18:30 und 19:45 Uhr statt.

**Ort: Treffpunkt Kreißsäle des Klinikums Heidenheim.**

**Eine kurze Voranmeldung wird erbeten an: Sabrina Wiendlocha, Yogalehrerin (BYV – Berufsverband Yoga Vidya).Tel. 0176-65975425.**

**Mail: [hello@sisa-yoga.de](mailto:hello@sisa-yoga.de)**

**Kosten 8er Karte: 108 Euro**

**Termine: 9., 16., 23. und 30. Januar sowie 13., 20. und 27. Februar, 5. März**

#### **Good To Know**

Etwa eine Stunde vor dem Yoga nichts Schweres mehr essen. Bequeme Sportkleidung und gegebenenfalls Wolldecke und warme Socken mitbringen. Yoga wird Barfuß geübt. Matten werden zur Verfügung gestellt. Gern kann auch die eigene mitgebracht werden. Der Kursraum wird 15 Minuten vor Kursbeginn geöffnet. Empfehlenswert ist eine Rücksprache mit dem Arzt und Information an die Kursleiterin über gesundheitliche Einschränkungen.