

Yoga für Schwangere: Kräftigende und entspannende Übungen zur Linderung von Beschwerden und für eine leichte Geburt

Katharina Rainer-Trawöger

Yoga für Schwangere: Kräftigende und entspannende Übungen zur Linderung von Beschwerden und für eine leichte Geburt Katharina Rainer-Trawöger

Downloaden und kostenlos lesen Yoga für Schwangere: Kräftigende und entspannende Übungen zur Linderung von Beschwerden und für eine leichte Geburt Katharina Rainer-Trawöger

320 Seiten

Kurzbeschreibung

Yoga ist für Schwangere eine wohltuende Trainingsmethode, die kräftigt, entspannt und den Körper sanft auf die Geburt vorbereitet. Dieses umfassende Handbuch stellt siebzig bewährte und erprobte Asanas vor, die sich hierfür besonders eignen, und bietet zudem geburtsvorbereitende Atemübungen, Paarübungen und klassische indische Mudras. Anhand von vielen Fotos der Autorin während ihrer eigenen Schwangerschaft werden die einzelnen Asanas und ihre Variationen für das jeweilige Trimester vorgestellt. Zugleich werden ihre jeweilige positive Wirkungsweise, anatomische Details sowie Warnzeichen und mögliche Hilfestellungen erklärt. Darüber hinaus bietet dieses Buch besondere Übungsabfolgen für jedes Trimester und Strategien gegen die gängigsten Schwangerschaftsbeschwerden. Ergänzt wird das Programm durch effektives Rückbildungsyoga und Übungen mit dem Baby für das erste Jahr nach der Geburt. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Katharina Rainer-Trawöger studierte an der Universität Wien indische Kunst und Kultur. Sie ist diplomierte ganzheitliche Kunsttherapeutin mit Schwerpunkt Tanz und Malerei und absolvierte in Indien eine klassische Yoga-Ausbildung in der Tradition des indischen Arztes Swami Sivananda. Seit Jahren leitet sie Yoga-Ausbildungen in den Bereichen Schwangerenyoga, Mama-Baby-Yoga, Kinderyoga und klassisches, indisches Hatha-Yoga. Als Yogalehrerin und Leiterin des Freiraum-Instituts in Wien, des größten österreichischen Anbieters im Bereich Schwangerenyoga und Mama-Baby-Yoga, begleitete sie bereits über 2000 Schwangere während dieser besonderen Zeit. Von der internationalen Yoga Alliance wurde sie als experienced Yoga Teacher zertifiziert. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern in Wien.

Download and Read Online Yoga für Schwangere: Kräftigende und entspannende Übungen zur Linderung von Beschwerden und für eine leichte Geburt Katharina Rainer-Trawöger #XEOLJG9U1AW

Lesen Sie Yoga für Schwangere: Kräftigende und entspannende Übungen zur Linderung von Beschwerden und für eine leichte Geburt von Katharina Rainer-Trawöger für online ebook Yoga für Schwangere: Kräftigende und entspannende Übungen zur Linderung von Beschwerden und für eine leichte Geburt von Katharina Rainer-Trawöger Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Yoga für Schwangere: Kräftigende und entspannende Übungen zur Linderung von Beschwerden und für eine leichte Geburt von Katharina Rainer-Trawöger Bücher online zu lesen. Online Yoga für Schwangere: Kräftigende und entspannende Übungen zur Linderung von Beschwerden und für eine leichte Geburt von Katharina Rainer-Trawöger ebook PDF herunterladen Yoga für Schwangere: Kräftigende und entspannende Übungen zur Linderung von Beschwerden und für eine leichte Geburt von Katharina Rainer-Trawöger Doc Yoga für Schwangere: Kräftigende und entspannende Übungen zur Linderung von Beschwerden und für eine leichte Geburt von Katharina Rainer-Trawöger Mobipocket Yoga für Schwangere: Kräftigende und entspannende Übungen zur Linderung von Beschwerden und für eine leichte Geburt von Katharina Rainer-Trawöger EPub