



Francoise Barbira Freedman

Yoga in der Schwangerschaft

Sanfte Übungen zur Kräftigung und Entspannung

Mit Yoga entspannt durch die Schwangerschaft.

Wie Sie mit Babybauch **fit und beschwerdefrei** bleiben? Dieses Yoga-Buch zeigt, wie Yoga für Schwangere Ihr **Wohlbefinden steigert** und Sie sich geistig und körperlich auf die **Geburt vorbereiten** können. Über 400 anschauliche Fotos und leicht nachvollziehbare **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** stellen Ihnen Entspannungs-, Atmungs- und Dehnübungen für jedes Stadium der Schwangerschaft sowie für die Rückbildung vor. Auch für Einsteigerinnen geeignet!

Sanfte Übungen für Schwangerschaftsyoga:

Die Schwangerschaft ist eine wunderschöne und einmalige Zeit. Damit Sie diese aufregenden Monate entspannt genießen können, halten Sie sich typische Beschwerden wie Müdigkeit oder Rückenschmerzen am besten mit schonendem Schwangerschaftsyoga vom Leib. Die Yoga-Übungen aus diesem Yoga-Buch sind optimal auf die Bedürfnisse werdender Mamas zugeschnitten. Spezielle Rückbildungsübungen helfen Ihnen außerdem dabei, nach der Geburt wieder in Form zu kommen.



Yoga in der Schwangerschaft – Buch-Highlights auf einen Blick:

- Yoga-Übungen für Mamis in spe.
- Asanas für jedes Stadium der Schwangerschaft.
- Mehr als 400 Fotos.
- Zur natürlichen Geburtsvorbereitung.
- Grundlagen des Schwangerschaftsyoga einfach erklärt.

Erleben Sie mit Schwangerschaftsyoga eine wundervolle Zeit mit Babybauch: Dieses Yoga-Buch ist Ihr Trainingspartner für die Praxis.

Francoise Barbira Freedman

Yoga in der Schwangerschaft

Sanfte Übungen zur Kräftigung und Entspannung

ISBN 978-3-8310-3796-4

160 Seiten, 186 x 229 mm

Mit über 400 farbigen Fotos

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)