

# Do's

## Atme

vollständig und lerne  
komplett auszuatmen.  
Durch den wachsenden  
Babybauch wird die  
Bauchatmung mit der  
Zeit zunehmend  
schwieriger bis  
unmöglich. Übe  
Brustöffner um leichte  
und tiefe Atmung zu  
unterstützen.

## Ruhe

so oft du es brauchst.  
Übe so oft wie möglich  
Entspannungstechniken  
beispielsweise Chanten,  
Summen und  
Klangübungen.  
Gehe jederzeit aus der  
Position und lege dich  
jederzeit auf deine linke  
Seite, wenn du dich  
danach fühlst.



## Sei sanft

zu dir und deinem Baby.  
Bewege dich langsam und  
achtsam.  
Lege den Fokus auf dich und dein  
Baby.

## Nutze Props

und stütze deinen  
Körper während des  
Übens ab, vor allem,  
wenn du ruhst.

Lege eine Decke oder  
Kissen unter deine Knie  
oder setze dich auf  
Blöcke oder Rollen.

## Beckenbodenübungen

lernen, wie du die Muskeln des  
Beckenbodens erkennst.  
Trainiere den Beckenboden - entgegen  
der natürlich Bewegung - beim  
Ausatmen zu entspannen, um dich auf  
die Geburt vorzubereiten.

# Don'ts

*Streng zu dir sein.*

Sei nicht zu hart zu dir selbst.  
Halte keine Position mehr als 5  
Atemzüge.  
Halte ein angehobenes Mulabandha  
nicht länger als einen einzigen Atemzug  
aufrecht.

*Praktiziere keine*

Umkehrhaltungen oder tiefe  
Twists.  
Beuge dich nicht nach vorne,  
wenn es sich unangenehm anfühlt.  
Überdehne dich nicht.



*Eile*

Bringe keine Hektik in  
deine Yogaeinheit.  
Springe nicht von Pose  
zu Pose.  
Lasse deine  
Bewegungen mit  
deinem Atem fließen  
und lege dich auf die  
linke Seite wann immer  
du es brauchst.

*Atem anhalten.*

Praktiziere außerdem  
kein Bhastrika,  
Kapalabhati oder  
andere kräftige,  
pumpende  
Atempraktiken

*Ruhe nicht Positionen*

wie  
der Bauchlage.

Liege außerdem nicht auf dem Rücken  
nach der 30 Schwangerschaftswoche