

Inhalt

Vorwort..... 5

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT 7

Warum Yoga? 7

Yoga in anderen Umständen 9

Der Schwangerschaftsverlauf..... 9

Körperliche Fitness..... 10

Atmung..... 13

Intuition..... 16

IHRE GANZ PERSÖNLICHE YOGASTUNDE..... 19

Vorbemerkungen 19

Die Gestaltung Ihrer Yogastunde..... 20

Was Sie grundsätzlich beachten sollten 20

Wie Sie Ihre Yogastunde aufbauen 22

Die Karten..... 30

Übungsprogramme..... 31

Programmvorschlge fr ca. 25 Minuten..... 31

Programmvorschlge fr ca. 45 Minuten 33

Programmvorschlge fr spezielle Bedrfnisse 35

Gezielte Hilfe bei Beschwerden 37

Dank 38