

Inhalt

Vorwort	6
<i>Grundlagen des Yoga für Schwangere</i>	9
Richtig bewegen in der Schwangerschaft....	10
Die Bedeutung des Begriffes »Yoga«.....	10
Geschichte des Yoga für Schwangere	13
Dein Beckenboden – ständiger Begleiter im Yoga	16
Atemübungen für Schwangere.....	18
Meditationen für die Schwangerschaft...	25
<i>So funktionieren die Yogakarten.....</i>	31
Gestaltung von Übungsabfolgen	32
Unterteilung in Trimester	34
Asana-Familien	35
Eigene Sequenzen kreieren.....	38
Worauf du achten solltest.....	40
Mentales Wohlbefinden.....	41

Hilfe bei körperlichen Beschwerden	43
Kurz vor der Entbindung	44
Was du fürs Yoga brauchst	47
<i>Finde deinen richtigen Flow</i>	49
Flows für das erste Trimester	50
Mit Yoga beginnen	50
Flows für das zweite Trimester	56
Yogaerfahrung sammeln	57
Flows für das dritte Trimester	64
Den eigenen Weg finden	64
Flows bei generellen Beschwerden	73
Wie dir Yoga helfen kann	74
Über die Autorin	90
Verwendete und empfehlenswerte Literatur	91