








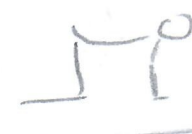








Schwangerschafts yoga







@ Home 21.03.20


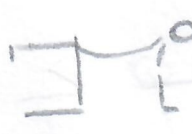

1) *  |  • ankommen
• sitzen + atmung spüren • Ruheatmung



2) *  $\xrightarrow{\epsilon}$  \xrightarrow{A}  $\xrightarrow{\epsilon}$  : summen bei AA




3) *  $\xrightarrow{\epsilon}$  \xrightarrow{A}  $\xrightarrow{\epsilon}$  \xrightarrow{A}  • 7-8x
3x 4x

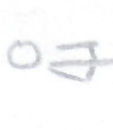
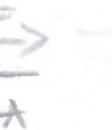

4) *  $\xrightarrow{\epsilon}$  \xrightarrow{A}  $\xrightarrow{\epsilon}$  ↑ auf zeuenspitzen ||  • 6x
• 2x

5) *  $\xrightarrow{\epsilon}$  \xrightarrow{A}  $\xrightarrow{\epsilon}$  \xrightarrow{A}  $\xrightarrow{\epsilon}$  • litze abwechseln
• 8-10x
AA

6)  $\xrightarrow{\epsilon}$  ||  • litze abwechselnd
• 6-8x

7) *  $\xrightarrow{\epsilon}$  || • summen AA
• "fff" AA abwechs.
• 8-14x

8)  $\xrightarrow{\epsilon}$  \xrightarrow{A}  oder

 $\xrightarrow{\epsilon}$  \xrightarrow{A} 

- ujjayi, AA • Frei EA
- 1. Atem mit Bewegung synchron
- 2. Atem umrahmt Bewegung d.h. der EA+At ist immer etwas länger wie die Bewegung

9) *  oder 

1. Nachspüren, Kontakt zum Kind
2. Ein inneres Lächeln entstehen lassen