

Inhaltsverzeichnis

Intro.....	11
Yoga.....	13
Patanjala – der Begründer des Yogas.....	15
Der 8-stufige Yogaweg	16
Die acht Stufen.....	17
Nutzt der 8-stufige Weg der Schwangerschaft?	19
Die Fünf Kleshas	21
Die Chakren im Fokus der Schwangerschaft	23
Das Muladhara Chakra in der Schwangerschaft.....	29
Die 5 Körper im Yoga.....	33
Die Koshas in der Schwangerschaft	36
Yoga & Ayurveda	37
Was ist eigentlich Ayurveda?	39
Ayurveda und Schwangerschaft.....	40
Schwangerschaftsyoga.....	43
Vorteile.....	45
Asanas	48
Der Sonnengruß in der Schwangerschaft	49
Hilfsmittel im Schwangerschaftsyoga	51
Sukham sthiram āsanam	53
Aufbau einer Schwangerschaftsyogastunde.....	54
Der (Schwangerschafts-)Yogastunde eine Intention geben (Sankalpa)	57
Bandhas im Yoga	59

Achtsamkeit in der Schwangerschaft: Tipps für eine sichere Yogapraxis und was du meiden solltest	61
Atmung im Fokus	65
Pranayama: Verschiedene Atemtechniken für die Schwangerschaft, als Geburtsvorbereitung & für die Geburt.....	66
Meditation	72
Mantra singen	74
Einführung in die Mudras	79
Das Yin Prinzip.....	82
Yin Yoga in der Schwangerschaft	83
Die Schwangerschaft.....	85
Das erste Trimester	87
Warum ist eine Hebamme so wichtig?	89
Körperliche Veränderungen	90
Hormone in der Schwangerschaft und wie sie Einfluss auf deine Yogapraxis haben	91
Schwangerschaftsübelkeit – wie Yoga dir dabei hilft	93
Yoga im ersten Trimester	96
Sport in der Schwangerschaft – mit Kaya Renz	101
Eine Meditation für das erste Trimester	103
Tipps aus meiner Community an werdende Mamas.....	105
Interview mit Gynäkologin Miriam Mottl von Herzdialog.....	108
Das zweite Trimester	113
Yoga im zweiten Trimester	114
Yogahaltungen für das zweite Trimester	115
Übungen, die dich stärken.....	124
Eine Meditation für das zweite Trimester	130
Der Goldene Faden – Meditation	131

Der Kiefer	133
Geburtsvorbereitende Atmung	135
Tönen während der Geburt	137
Körperliche Beschwerden in der Schwangerschaft und was dagegen hilft.....	139
Symphysenschmerzen	139
Vena Cava	141
Unsere Füße	143
Beckenboden	147
Die 3 Schichten des Beckenbodens & Funktionen mit Übungen....	149
Der Beckenboden aus yogischer Sicht	151
Übungen für den Beckenboden.....	152
Beckenbodentraining in der Schwangerschaft mit Physiotherapeutin Sabrina Nieland	163
Die Wirbelsäule & die Aufrichtung des Körpers	166
Kundalini Yoga – am 100. Tag nach der Empfängnis zieht die Seele ein	168
Die Bedeutung der Zahl 108 im Yoga	171
Feste, Rituale & Happenings in deiner Schwangerschaft	176
Mother Blessing	177
Das dritte Trimester	181
Yoga im dritten Trimester	183
Geburtsvorbereitende Yogahaltungen	186
Geburtsvorbereitung	189
Interview mit Steffi & Magda von MAMAKOMPASS.....	190
Eine Meditation für das dritte Trimester	195
Die Eröffnungsphase	197
Bewegungen, die du in der ersten Phase wundervoll machen kannst.....	199

Übergangsphase	203
Austrittsphase – die Geburt des Kindes	204
Das Baby liegt auf dir	206
Die letzte Phase der Geburt – die Nachgeburt	207
The golden hour – die erste Stunde nach der Geburt	208
Exkurs – Die Haut: dicht mit Bakterien besiedelt	211
Mentale Geburtsvorbereitung & Selfcare in der Schwangerschaft	213
Ansätze, um Stress zu minimieren	215
In Balance bleiben.....	216
Umgang mit Stress	216
Anker setzen	219
Aromatherapie in der Schwangerschaft – von Aromaexpertin Natalie Stadelmann	224
Jeden Tag eine neue Veränderung – eine Einladung	230
Journaling – warum es so wertvoll in deiner Schwangerschaft ist.....	234
Selbstfürsorge – was ist das?	237
Selbstmassage – Tu dir was Gutes	239
Affirmationen.....	240
Dankbarkeitsübung	244
Brief an dein Baby	246
Visualisierung deiner Traumgeburt	250
Das Baby ist da und die Familienreise beginnt	253
Dein Wochenbett	256
Was genau bedeutet Wochenbett?	258
Warum sollte ich ein Wochenbett machen?.....	258
Interview mit Hebamme Sissi Rasche.....	260

Kleine Helfer für das Wochenbett	265
Meditation für dein Wochenbett	269
Tipps für das Wochenbett von Hebamme Kerstin Lüking.....	271
Die Rolle des Papas im Wochenbett – mit Doula Stephanie Johne.....	276
Ayurvedische Babymassage	279
Rückbildung mit Yoga	285
Regeneration nach der Geburt: Zeit für dich und deinen Körper	287
Vorsichtsmaßnahmen Rückbildung.....	289
Übungen für die Rückbildung.....	292
Stärke deinen Rücken.....	292
Zurück zur starken Mitte	295
Rückbildung mit dem Sonnengruß	301
Beckenbodentraining in der Rückbildung	308
Beckenboden Gesundheit im Alltag.....	309
Beckenboden Übungen	310
Übungen mit Babytrage.....	313
Kaiserschnitt – Fragen an Frauenärztin Ute Taschner	318
Das Mamasein.....	323
Meditation für dein Mamasein	326
Yin Yoga für das Mamasein	329
Baby-Yoga.....	332
Mantra für das Mamasein.....	339
Muttertät	341
Neues ausprobieren – Sound Bath	344

Kleiner Einblick in die ayurvedische Ernährung in Schwangerschaft & Wochenbett	347
Bewusst essen in der Schwangerschaft nach den ayurvedischen Prinzipien ...	349
Ayurvedische Ernährung im vierten Trimester – nach der Geburt	351
Ayurvedische Empfehlung	353
Rezept Kitchari	355
Rezept ErdmannHAUSER Energiekugeln mit Gersten-Bulgur und Sonnenblumenkernen	357
Erfahrungsberichte	360
Mein Geburtsbericht – von Yogalehrerin Sinah Diepold	360
Geburtsbericht aus dem Tagebuch einer Mutter	365
Geburtsbericht aus dem Tagebuch eines Vaters	368
Wie erging es anderen im Wochenbett	371
Danksagungen	374
Über mich	377
Literaturnachweis	379
Bilderverzeichnis	381