

Klangmassage nach Peter Hess®

für Schwangere



Tiefenentspannung und innere Harmonie

Dabei werden obertonreiche Klangschalen auf dem Körper sanft angespielt.

Die Klangmassage stärkt den Energiehaushalt des Körpers und regt die Selbstheilungskräfte an. Kreativität und Schaffenskraft erhalten neue Impulse, die Gesundheit wird gestärkt.

So kann Klangmassage unter anderem:

- Nacken- und Schulterverspannungen lösen
- eine bessere, vertiefte Atmung ermöglichen
- die Konzentrationsfähigkeit verbessern
- in der Schwangerschaft Entspannung für Mutter und Kind bringen
- dem Kind im Mutterleib eine Brücke bauen in die Welt, in die es hineingeboren wird
- die Geburtsarbeit in allen Phasen unterstützen

Kraftquelle-Frankfurt

Institut für Gesundheitsbildung – Ute Vetter

Welches Anliegen Sie auch immer zu mir führt, Ihre individuelle Persönlichkeit steht im Vordergrund und ist entscheidend für die Art der Behandlung oder Unterstützung.



Ute Vetter

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Marma-Yoga-Lehrerin und Pädagogin
für Integrierte Psychosomatische
Gesundheitsbildung (IPSG)

65929 Frankfurt-Höchst, Hostatostraße 41

☎ 069 / 33 25 09

info@kraftquelle-frankfurt.de

www.kraftquelle-frankfurt.de

Kraftquelle-Frankfurt

Institut für Gesundheitsbildung – Ute Vetter



... und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.
(Hermann Hesse)

Marma-Yoga

Sanfter Yoga

für Schwangere

*Stressreduktion
Entspannung und Kraftaufbau*

*Quelle der Energie
und Erholung*

*Gleichgewicht für Körper,
Geist und Seele*

Gründe für Yoga in der Schwangerschaft ergänzend zur Geburtsvorbereitung bei den Hebammen

- In den Geburtsvorbereitungskursen geht es um die Geburt und ums Kind – beim Yoga geht es um Sie
- Entspannung – Erholung – Aufatmen finden
- Rückenbeschwerden lindern
- Verbindung zum Kind herstellen
- Angst und Unsicherheit dem eigenen Körper gegenüber abbauen
- Körperwahrnehmung entwickeln
- Die Vorgänge des Körpers ganzheitlich verstehen, nicht nur medizinisch
- Sport geht in der Schwangerschaft meist nicht mehr, aber Körperarbeit ist wichtig
- Ort der Geborgenheit und Sicherheit finden – Kraft schöpfen
- Leichtere Geburt durch Entspannung
- Kontakt zu anderen Schwangeren bekommen
- Sicherheit finden durch fundierte Informationen
- Zeit für sich und das Kind finden
- Wenn Sie schon Yoga-Erfahrung haben, möchten Sie vielleicht auf Yoga auch in der Schwangerschaft nicht verzichten, dennoch gibt es einiges was beim Üben zu beachten ist.
- Wenn Ihnen in dieser Zeit zuhause die "Decke auf den Kopf fällt"
- Wenn Sie einen geschützten Raum brauchen, in dem nur Frauen sind

Yoga-Einzelbegleitung

nach individueller Terminabsprache

Yoga-Gruppen

Gruppe S für Schwangere dienstags 18:00 Uhr
Gruppe BeBo Beckenboden dienstags 11:00 Uhr
Jeweils 8 x 60 Minuten 80,00 €

Einstieg jederzeit möglich, sollten noch Kursstunden übrig sein, wenn das Kind bereits geboren ist, können diese in der Gruppe BeBo "Yoga nach der Geburt und Beckenbodentraining" nachgeholt werden.



Ich bin eine freie Tochter dieser Erde und als diese geliebt,
willkommen, sicher und geborgen.

(Angelika Aliti)

Ein System von hilfreichen Körperübungen begleitet Sie durch Ihre Schwangerschaft, hält den Körper beweglich und spannkraftig und beugt Rückenschmerzen vor.

Eine intensive Atemschulung bereitet Sie auf die Herausforderungen der Geburt vor und lehrt Sie, die Kraft des Atems für die Geburt zu nutzen. Wir arbeiten mit Tönen und Visualisierungen.

Yoga für Schwangere bietet Ihnen eine wundervolle Möglichkeit, sich ganzheitlich auf die Geburt vorzubereiten und gemeinsam mit anderen schwangeren Frauen einmal wöchentlich zu verweilen, Herz und Sinne auf Ihr Baby zu richten und sich der großen Veränderungen in dieser Lebensphase bewusst zu werden.

Es ist mir ein Anliegen, dazu beizutragen, dass Ihr Vertrauen in Ihre eigenen Kräfte wächst und innere Ressourcen für Sie zugänglich werden.

Yoga nach der Geburt

Nach der Geburt Ihres Kindes sollte Ihr Augenmerk im ersten Vierteljahr auf einer guten Rückbildung liegen, die ganz gezielt alle belasteten Körperbereiche stärkt, ohne dass die Übungen Sie erschöpfen.

Über mehrere Wochen erleben Sie so im Kurs eine effektive Unterstützung in Ihrem Rückbildungsprozess und erhalten zusätzlich wertvolle Anregungen und Anleitungen für das Üben zu Hause.

Grundlagen des Marma-Yoga sind die

Hatha-Yoga-Asanas (Körperübungen), das Pranayama (Atemübungen), die Lehre von den Marmas und den Körperbögen, sowie ihre psychosomatische und psychosoziale Bedeutung für den Alltag und die Lehren des Ayurveda.

Die Praxis der Achtsamkeit während und nach dem Üben stärkt die Konzentrationsfähigkeit, welche eine tiefe muskuläre und seelische Entspannung bewirkt.