

Liebe Hanumanlis

Ab sofort gibt es einige Schwangerschaftsyogaklassen mit Anna auf Video. Die Videos wurden während Live-Klassen mit Einverständnis der Teilnehmenden aufgenommen.

Ihr habt jetzt die Möglichkeit, das Schwangerschaftsyoga mit Anna auch unkompliziert von zu Hause aus zu praktizieren.

Ihr braucht:

- 1 Yoga-Matte
- 2 Blöcke
- 1 oder 2 Decken
- 1 Bolster oder Kissen
- 1 Stuhl
- Evtl. 1 Gurt

Wählt von der Liste die Videos aus, die ihr bestellen möchtet. Schickt eine Mail mit den Titeln/ Video Nr. an [anna@hanumanyoga.ch](mailto:anna@hanumanyoga.ch) und überweist das Geld auf unser Konto. Alle Infos inkl. Video-Auswahl und Preise findet ihr auf unserer Homepage.

Videoauswahl:

1. Angst, Verspannung Schmerzen
2. Erdung, Wurzeln
3. Flexibel bleiben
4. Respektvoller Umgang mit uns selbst
5. Vorbereitungen für die Geburt
6. Beckenboden
7. Ahimsa
8. Eigenverantwortung
9. Smart Choices im Alltag
10. Stabilität & Festigkeit
11. Keep Moving, Santosha
12. Selbstverantwortung
13. All around the Hips (EN)

Preise:

- 1 Video: 17.-
- 5 Videos: 75.- (15.- pro Video)
- 10 Videos: 130.- (13.- pro Video)
- 15 Videos: 150.- (10.- pro Video ab 15 Videos)

Überweisung:

IBAN: CH20 0483 5250 1030 1100 0  
Bank: Credit Suisse  
Hanuman Yoga GmbH  
Greifengasse 7  
4058 Basel



Oder verwende diesen QR-Code:

Bitte Name und Vermerk "Video pränatales Yoga" angeben.

### Yoga während der Schwangerschaft hat so viele Vorteile:

- Körperliche Gesundheit beibehalten
- Regulierung von Beschwerden wie Verstopfung, Müdigkeit, etc.
- Kraft für den Körper, auch als Vorbereitung auf die Wehen/ Entbindung
- Mehr Platz für Mutter und Baby
- Wirkt speziell auf den Beckenbereich, verbessert den Muskeltonus, fördert Bewusstsein in diesem Bereich
- Brustöffnung verbessert Atmung und erhöht Energie
- Yoga Praxis verbessert Durchblutung und kann geschwollenen Beinen und Knöcheln vorbeugen
- Yoga Praxis hilft, Müdigkeit und Schläfrigkeit zu reduzieren
- Yoga Praxis bringt Gefühl von Gleichgewicht zurück
- Yoga Praxis wirkt positiv auf das Lymphsystem
- Yoga Praxis gleicht hormonelle Veränderungen aus
- Yoga Praxis regt das endokrine System an
- Yoga Praxis bringt Mutter und Kind näher, schafft Verbindung schon vor der Geburt
- Mentale Stärke und Durchhaltevermögen durch bewusste Entspannung und Atmung
- Verbessertes Körpergefühl, wann Pause? Wo sind die Grenzen? Was fühlt sich noch gut an?
- Akzeptanz von täglichen Veränderungen
- Usw.

### Wichtige Hinweise:

- Nach Fruchtwasser Untersuchungen kein Yoga für 3 Tage!
- Die Lektionen sind nicht geeignet bei speziellen medizinischen Behandlungen und einer bestehenden Verordnung für Bettruhe.
- Die Entscheidung, eine Übung auf dem Video durchzuführen, liegt bei jeder Einzelnen und der/die Yogalehrer\*in kann keine Verantwortung für Komplikationen übernehmen. Die Durchführung der Videos basiert auf eigener Verantwortung und die Yogalehrer\*innen sind nicht verantwortlich für Verluste, Schäden, Verletzungen oder andere Missgeschicke. Falls du Zweifel an deiner Fitness oder der deines Babys hast, konsultiere vorher eine\*n Arzt/Ärztin.