

# Yoganastik für Schwangere

Für Schwangere beginnt in der Elternschule des Hellmig Krankenhauses am Dienstag, 28. Oktober, von 18.30 bis 20 Uhr der Kurs Yoganastik. „Besonders in der Schwangerschaft ist es wichtig, Zeiten der Ruhe und Ausgeglichenheit für sich zu finden“, betont Marianne Künstle, Leiterin der Elternschule. In den Yogaübungen erfahren die Frauen Anspannung und Entspannung. Das Kind wird durch die bewusste und tiefe Yoga-Atmung mit mehr Sauerstoff und Energie versorgt.

Yogaübungen geben innere Ruhe. Sie lindern Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen oder Kreislaufprobleme. Yoga ist eine gute Vorbereitung auf die Geburt. Indem die Frau lernt, bewusst tief und lang zu atmen, kann der Wehenschmerz besser veratmet werden. Gleichzeitig unterstützen gymnastische Übungen die Vorbereitung auf die Geburt. Dieses Seminar kann zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft besucht werden. Es gilt als schwangerschaftsbegleitende Maßnahme und ist somit sowohl zum Beginn als auch zum Ende einer Schwangerschaft ein interessantes Angebot.

Interessierte werden gebeten, sich bis zum 25. Oktober unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per Email an [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de) anzumelden.