



# Yoga-Üben in der Schwangerschaft ab SSW 37

## 1. Einstimmung in Sukhasana



### Hilfsmittel:

Rücken an der Wand,  
ein Polster zum Sitzen,  
eine Decke zur Stützung  
des Nackens und des Kopfes

## 2. Malasana



### Hilfsmittel:

Wenn man die Fersen in der Hocke  
nicht auf den Boden bekommt,  
Fersen mit Decke unterstützen,  
Evtl. auf Polster/Hocker sitzend üben

## 3. Variante Eka Pada Rajakapotasana



### Hilfsmittel:

1 Decke für das hintere Knie  
2 Klötze für Hände  
Bring das abgewinkelte Knie so weit  
seitlich, dass dein Bauch Platz hat

## 4. Eka Pada Rajakapotasana



### Hilfsmittel:

1 Decke  
1 Polster Becken so symmetrisch wie  
möglich darauf ablegen  
2 Klötze zum Aufrichten

## 5. Upavistha Konasana



### Hilfsmittel:

Rücken an der Wand,  
Decke/n zum Sitzen,  
gerne auch mehr Sitzhöhe  
2 Decken jeweils unter die Knie

## 6. Baddha Konasana



### Hilfsmittel:

Rücken an der Wand, Decke/n zum Sitzen,  
gerne auch mehr Sitzhöhe,  
Gerne auch Oberschenkel mit Decken  
oder Kissen stützen

## 7. Adho Mukha Virasana



### Hilfsmittel:

1 Decke unter Knie; Knie auseinander  
1 Polster für Stirn  
2 Blöcke für Hände

## 8. Aufbau Supta Baddha Konasana



### Hilfsmittel:

1 Decke für die Wirbelsäule  
1 Decke für den Kopf  
2 Polster/Kissen zum Ablegen der  
Ober- und Unterschenkel

## 8. Supta Baddha Konasana



### Hilfsmittel:

Öffnet das Becken,  
entlastet die Wirbelsäule,  
öffnet den Brustraum,  
vergrößert den Atemraum,  
regeneriert

## 9. Savasana (seitlich)



### Hilfsmittel:

1 Polster,  
2 Decken für den Kopf,  
2 Schulterstandplatte für den Arm

ELISABETH SCHÄFFER

Yogasana-Yoga-Lehrerin SKA

Mobil: 0176 96297353

E-Mail: [yoga-essing@web.de](mailto:yoga-essing@web.de)



YOGA IN ESSING

Zeit für dich

[www.yoga-essing.com](http://www.yoga-essing.com)



# Yoga-Üben in der Schwangerschaft

## Wichtige Hinweise:

- Bitte beachte auch die wichtigen Hinweise aus der Sequenz „Yoga-Üben in der Schwangerschaft“ Diese sind auch hier uneingeschränkt zu beachten.
- Übe diese Sequenz nicht bei Beckenendlage deines Kindes oder wenn andere Komplikationen bekannt sind, nimm dann erst Rücksprache mit deiner Hebamme und/oder Frauenarzt
- Bei geplantem Kaiserschnitt übe aus dieser Sequenz nur Nummer 1, 5, 7, 8 und 9
- Diese Übungssequenz ist für Schwangere ab SSW 37 mit dem Schwerpunkt Öffnen des Beckens, Vorbereitung zur Geburt konzipiert.  
Du bist noch nicht in SSW 37?  
dann übe die Sequenz „Yoga-Üben in der Schwangerschaft“
- Du kannst diese Übungssequenz oder einzelne Übungen ab SSW 37 täglich üben, sofern sie dir und deinem Kind guttun
- atme ruhig und entspannt in den Asanas, andernfalls löse die Haltung auf
- Verbinde dich beim Üben der Asanas mit der Erde; so wie beim Üben der Haltungen ist die Schwerkraft auch in den Wehen und bei der Geburt ein unschätzbar wichtiger Helfer
- Übe die Übungen 2, 3 und 4 nicht oder nur kurz mit Unterstützung z. B. Hocker/Kissen wenn du Krampfadern im Bereich Anus und Vulva hast.
- Yoga hilft bei den Beschwerlichkeiten in der Schwangerschaft, achtsam mit sich und dem Kind umzugehen und sich auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten
- Meine Buchtipps für alle die noch mehr einsteigen wollen:  
„Yoga für werdende Mütter“ von Janet Balaskas  
„Iyengar Yoga for motherhood—Safe Practice for Expectant & New Mothers“ von Geeta S. Iyengar, Rita Keller, Kerstin Khattab

**Viel Spaß beim Yoga-Üben!**

ELISABETH SCHÄFFER

Yogasana-Yoga-Lehrerin SKA

Mobil: 0176 96297353

E-Mail: [yoga-essing@web.de](mailto:yoga-essing@web.de)



**YOGA IN ESSING**

*Zeit für dich*

[www.yoga-essing.com](http://www.yoga-essing.com)