

ELA REIMER

HEBAMME UND AUTORIN

YOGA

5 YOGAÜBUNGEN FÜR EINE
ENTSPANNTE SCHWANGERSCHAFT

www.hebammeela.de

info@hebammeela.de

5 Yogaübungen- perfekt für jedes Trimester!

Sanfte Bewegungen, die deinen Körper stärken, Stress lindern und dich mit deinem Baby verbinden – ganz ohne Vorkenntnisse!

Schon 10 Minuten Yoga am Tag helfen dir:

- Verspannungen zu lösen,
- deine Energie zu steigern,
- und dich seelisch wie körperlich auf die Geburt vorzubereiten.

In diesem Guide zeige ich dir 5 einfache Übungen, die ich selbst in meiner Schwangerschaft geliebt habe – sicher, sanft und wohltuend für jedes Trimester. Probier's aus!"

Sicherheitshinweise für alle Übungen

Vermeiden bei:

- Plötzlichen Schmerzen oder Schwindel
- Bluthochdruck oder vorzeitigen Wehen
- Placenta praevia (ärztliche Rücksprache!)

Immer erlaubt:

- Pausen machen
- Kissen zur Unterstützung nutzen
- Auf den Körper hören – kein Wettbewerb!

Katze-Kuh (Marjaryasana/Bitilasana)

Wirkung:

- Entlastet die Wirbelsäule, verbessert die Beweglichkeit des Rückens
- Massiert sanft die Bauchorgane und fördert die Durchblutung
- Reduziert Spannungen im Nacken- und Schulterbereich

Anleitung:

1. Ausgangsposition: Komm in den Vierfüßerstand:
Hände direkt unter den Schultern, Finger gespreizt
Knie hüftbreit unter den Hüften, Unterschenkel parallel
Wirbelsäule in neutraler Position (nicht durchhängen)
2. Kuh-Position (Einatmen):
Ziehe das Steißbein nach hinten oben, mach ein leichtes Hohlkreuz
Brustkorb öffnen, Schulblätter zusammenziehen
Blick leicht nach vorn oben (ohne Nacken zu überstrecken)
3. Katze-Position (Ausatmen):
Rund den Rücken wie eine Katze: Steißbein einrollen, Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
Kinn zur Brust nehmen, Nacken lang lassen
Spüre die Dehnung zwischen den Schulterblättern
4. Wiederholung:
5–8 Mal im Rhythmus deines Atems fließend bewegen

Tipps für Schwangere:

- Nutze ein gefaltetes Handtuch unter den Knien bei Empfindlichkeit
- Ab dem 2. Trimester: Füße etwas weiter aufstellen für mehr Platz für den Bauch
- Visualisierung: "Stell dir vor, wie dein Atem die Wirbelsäule wie eine Welle bewegt."

Spürbare Effekte für dich:

- Sofortige Entlastung, wenn du stundenlang sitzt oder stehst
- Weniger "Steifheit" beim Aufstehen am Morgen
- Beruhigender Effekt – wie eine innere Selbstmassage



Beckenkippung (Malasana-Variation)

Wirkung:

- Stärkt die tiefe Bauchmuskulatur und den Beckenboden
- Lindert Schmerzen im unteren Rücken
- Verbessert die Haltung und entlastet die Bandscheiben

Anleitung:

1. Ausgangsposition:

Stell dich hüftbreit hin, Knie leicht gebeugt
Hände auf die Hüftknochen legen oder an eine Wand stützen

2. Bewegung:

Einatmen: Kipp das Becken nach vorn (Hohlkreuz, Po geht leicht nach hinten)
Ausatmen: Kipp das Becken nach hinten (Po einrollen, Schambein leicht anheben)

3. Variationen:

Im Sitzen auf einem Gymnastikball ausführen
Kombiniere mit Armbewegungen: Arme beim Einatmen nach oben führen

Sicherheitstipp:

- Vermeide extremes Hohlkreuz – halte die Bewegung klein und kontrolliert
- Für Fortgeschrittene: Halte die hintere Position für 2-3 Atemzüge

Spürbare Effekte für dich:

Mehr Kontrolle über deine Haltung – du wirst automatisch aufrechter gehen
Vorbeugung von Ischias-Schmerzen (ein häufiges Schwangerschafts-Leiden)
Aktive Vorbereitung auf die Geburt – du lernst, dein Becken bewusst zu bewegen



Stützende Brücke (Setu Bandha Sarvangasana mit Kissen)

Wirkung:

- Entlastet den unteren Rücken und die Hüften
- Öffnet den Brustkorb und verbessert die Atmung
- Beruhigt das Nervensystem

Anleitung:

1. Vorbereitung:
Leg ein festes Kissen oder Yoga-Block quer unter dein Becken
2. Ausführung:
Rückenlage, Beine hüftbreit aufgestellt
Hebe das Becken an und schieb das Kissen unter das Kreuzbein
Arme entspannt neben dem Körper, Handflächen nach oben
5-10 tiefe Atemzüge halten
3. Abbau:
Becken anheben, Kissen entfernen, Wirbel für Wirbel ablegen

Wichtig:

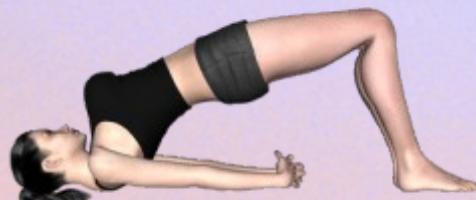
- Nicht geeignet bei Schwindel oder Sodbrennen – wähle stattdessen die Seitenlage
- Alternative: Füße an der Wand aufstellen für mehr Entlastung

Spürbare Effekte für dich:

Sofortiges "Aha-Gefühl" – als würde jemand deinen Rücken streicheln

Ideal nach langem Stehen oder gegen Abend – wirkt wie eine Mini-Auszeit

Tiefere Atmung – weil dein Zwerchfell mehr Platz bekommt



Seitliche Dehnung im Sitzen (Parsva Sukhasana)

Wirkung:

- Dehnt die Flanken und schafft Platz für die wachsende Gebärmutter
- Verbessert die Verdauung und beugt Seitenstechen vor
- Öffnet die Hüften für eine bessere Geburtsposition

Anleitung:

1. Ausgangsposition:

- Bequemer Sitz (Schneidersitz oder auf einem Kissen)
- Linke Hand auf dem Boden, rechte Hand über den Kopf strecken

2. Dehnung:

- Mit der Einatmung die Wirbelsäule lang machen
- Mit der Ausatmung zur linken Seite neigen
- Rechte Schulter bleibt entspannt, Brustkorb geöffnet

3. Seitenwechsel:

- Nach 3-5 Atemzügen langsam zurückkommen und Seite wechseln

Tipp:

- Stell dir vor, wie dein Baby mehr Platz bekommt, während du dich dehnst

Spürbare Effekte für dich:

Du fühlst dich "lang und leicht" – statt beengt und aufgebläht

Besonders wohltuend, wenn das Baby nach oben gegen deine Rippen tritt

Öffnet emotional das Herz – viele Frauen spüren dabei eine tiefe Verbindung zum Baby



Atemübung (Schwangeren-Pranayama: "Bienenatmung")

Wirkung:

- Beruhigt Ängste und Nervosität
- Verbessert die Sauerstoffversorgung für dich und dein Baby
- Trainiert den Atem für die Geburtswehen

Anleitung:

1. Position:

Bequemer Sitz oder halb liegend mit Kissenunterstützung

2. Technik:

Einatmen durch die Nase (4 Sekunden)

Ausatmen mit summendem Ton ("Mmmm"), Lippen leicht geschlossen

5-7 Wiederholungen

Visualisierung:

- "Stell dir vor, wie dein Summen dein Baby wiegt und entspannt."

Spürbare Effekte für dich:

Inneres "Runterkommen" in stressigen Momenten (auch bei Schlafproblemen!)

Verbessert die Konzentration – wenn die Schwangerschafts-Hirnnebel zuschlägt

Schafft ein Ritual der Verbindung – viele Mütter summen später dieselbe Melodie für ihr Neugeborenes



Was du vermeiden solltest

Hot Yoga oder extreme Hitze (Überhitzungsrisiko)
Rückenlagen nach der 20. SSW (kann die Vena cava komprimieren)
Tiefe Vorwärtsbeugen & Sprünge (überdehntes Gewicht ist anfälliger)

Warum Yoga die beste Geburtsvorbereitung ist

- Atemkontrolle hilft bei Wehen (Studie: Journal of Perinatal Education, 2019)
- Meditative Elemente reduzieren die Angst vor der Geburt
- Körperbewusstsein lässt dich Warnsignale früher erkennen

V i e l S p a ß !

Impressum

Ela Reimer
c/o AutorenServices.de
Birkenallee 24
36037 Fulda

www.hebammeela.de
info@hebammeela.de