

## Yoga für Schwangere

Yoga in der Schwangerschaft hilft dir, mit den grossen physischen und psychischen Veränderungen ein gutes Körpergefühl zu bewahren. Die sanften Körperübungen, Sensibilisierung des Beckenbodens, Atemtechniken wie die Geburtsatmung und Tiefenentspannung helfen dir, während der Geburt möglichst ruhig und gelassen zu bleiben. Das Vertrauen in die eigene weibliche Kraft wird gestärkt.

**Montags, 17.45-18.45 Uhr**  
**Raum Himalaya**

Der Einstieg ist ab der 16. Schwangerschaftswoche möglich.

## Yoga zur Rückbildung

Yoga in der Rückbildung bietet die Möglichkeit, dem Körper etwas Gutes zu tun und neue Kraft und Vitalität zu schöpfen. Schmerzhaft Körperpartien werden gelockert. Durch das Spüren und Kräftigen der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wird das stark überdehnte oder gar verletzte Muskel- und Bindegewebe wieder stabilisiert. Die gezielten Übungen helfen, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

**Donnerstags, 10-11Uhr**  
**Raum Kerala**

Der Einstieg ist 8 Wochen nach einer Spontangeburt und frühestens 10 Wochen nach einem Kaiserschnitt möglich.

Der Kurs kann mit oder ohne Baby besucht werden.

## Preise

Probelektion CHF 20

Einzellektion CHF 27

10er- Abo CHF 250

## Julie Detzel

dipl. Bewegungspädagogin und dipl. Yogalehrerin YCH

[juliedetzel@gmail.com](mailto:juliedetzel@gmail.com)

**079 202 73 27**

Yogacenter Lotos  
Rütimeyerstrasse 40  
4054 Basel

