



Wohltuend: Yoga in der Schwangerschaft

Ausgewählte Yoga-Übungen können das körperliche und seelische Wohlbefinden während der Schwangerschaft fördern. In „Wellness-Yoga für Schwangere“ (Miriam Wessels und Heike Oellerich, BLV Buchverlag, 12,95 Euro) gibt es neben Asanas für die Stabilität des Beckenbodens Übungen, die Verspannungen lösen, Stress und Müdigkeit abbauen und helfen, dem Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Spezielle Übungen zur Geburtsvorbereitung und für die verschiedenen Phasen der Rückbildung vervollständigen den Band.