

Yoga für Schwangere mit Dr. Jutta Lütjen



Dr. phil. Jutta Lütjen

Dipl.-Sozialpädagogin, Dipl.-Pädagogin, Systemische Familientherapeutin, Supervisorin, Coacherin, Organisationsberaterin, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Ausbildung in Prä- und Postnatalem Yoga (vor und nach der Geburt), Reikilehrerin

Seit vielen Jahren schon verhilft Dr. Lütjen durch ihre beliebten Kurse „Yoga für Schwangere“ Frauen nicht nur zu einer angenehmen Schwangerschaft, sondern vermittelt auch durch besondere Atem- und Entspannungstechniken Vorbereitungshilfen zu einer Geburt, bei welcher die Frau Ihren Weg in die eigene Kraft finden kann.

Kurse:

8 x 90 Minuten

Dienstags von 18.30 - 20.00h – Firmungsstrasse 22-24, 56068 Koblenz

Mittwochs von 17.00 - 18.30h – Rheinblick 10, 56348 Patersberg

Es sind noch Plätze in den laufenden Kursen frei.

Fragen und Anmeldung bitte an Dr. Jutta Lütjen:

0173 - 3218107

luetjen@panta-rhei.email

<https://dr-luetjen.de>

Kursbeschreibung:

Ein Baby in sich heranwachsen zu fühlen, ist für viele werdende Mütter eine wunderbare Zeit - und gleichzeitig eine große Herausforderung. Denn dieses Abenteuer kann auch durch unangenehme Begleiterscheinungen wie Schmerzen im unteren Rücken, Sodbrennen und schwere Beine begleitet sein. Außerdem fühlen sich viele Frauen zunehmend unbeweglicher.

Schwangerenyoga hält den Körper fit, dehnt und kräftigt ihn. Dabei entspannen Seele und Geist, sodass innere Ruhe und Kraft einkehren können. Die werdende Mutter lernt ihre Kraft und ihre Fähigkeit zur Hingabe und zum Loslassen während des Yogas miteinander zu verbinden. Somit wirkt Yoga nicht nur unterstützend für eine angenehmere Schwangerschaft, sondern insbesondere auch für die Geburt.

Die Übungen entstammen dem traditionellen Yoga, sind aber entsprechend der besonderen Bedürfnisse von Schwangeren abgewandelt. Die Kursleiterin Dr. Jutta Lütjen legt besonderen Wert auf Übungen für den Beckenboden und zur Wirbelsäulenstreckung aber auch zur Stärkung der Beinmuskulatur, die das zusätzliche Gewicht trägt. Zudem hat sie eine besondere Atmung entwickelt, die schon bei vielen Frauen zur Erleichterung der Geburt beigetragen hat.

Im Yoga geht es grundsätzlich nicht um Höchstleistungen. Jede Frau ist Königin auf ihrer Matte und entscheidet darüber, ob sie die angeleiteten Asanas durchführen bzw. wie lange sie diese halten will. Bei Bedarf gibt es Hilfestellung, manchmal braucht es bei einer nicht durchführbaren Übung auch eine andere Asana. So kann die Frau bei jeder Übung ihre optimale Haltung bei maximaler Entspannung finden. Zusätzliche Entspannungsübungen vertiefen die innere Ruhe und können nicht nur ein Gefühl von Leichtigkeit vermitteln, sondern auch während des Geburtsprozesses Anwendung finden.

Die Yogaübungen für Schwangere fördern körperliches und mentales Wohlbefinden, Gelassenheit und die Kraft, sich selbstwirksam den Herausforderungen von Schwangerschaft und Geburt zu stellen.

Frau Dr. Lütjen kann wegen ihrer vielfältigen Ausbildungen ganz individuell auf jede einzelne Schwangere und deren körperliche Symptomatik, allgemeine Befindlichkeit und Wünsche eingehen.