



H I N W E I S E

---

# Yoga nach Geburt mit Baby

**HARI OM**  
WWW.BODYANDMINDYOGA.DE



“

DU HAST GERADE  
GROSSARTIGES GELEISTET

Und so darfst du dich auch behandeln. Habe Vertrauen in deine eigene Intuition. Mache jede Asana so, wie sie dir gut tut. Jeder ist auf einem anderen Yogalevel. Fordere deinen Körper ruhig aber überfordere ihn nicht. Er hat vor ein paar Monaten Großes geleistet.

“

Yoga wird dem Körper angepasst. Nicht der Körper dem Yoga. Der funktionelle Ansatz steht immer über dem ästhetischen Ansatz.



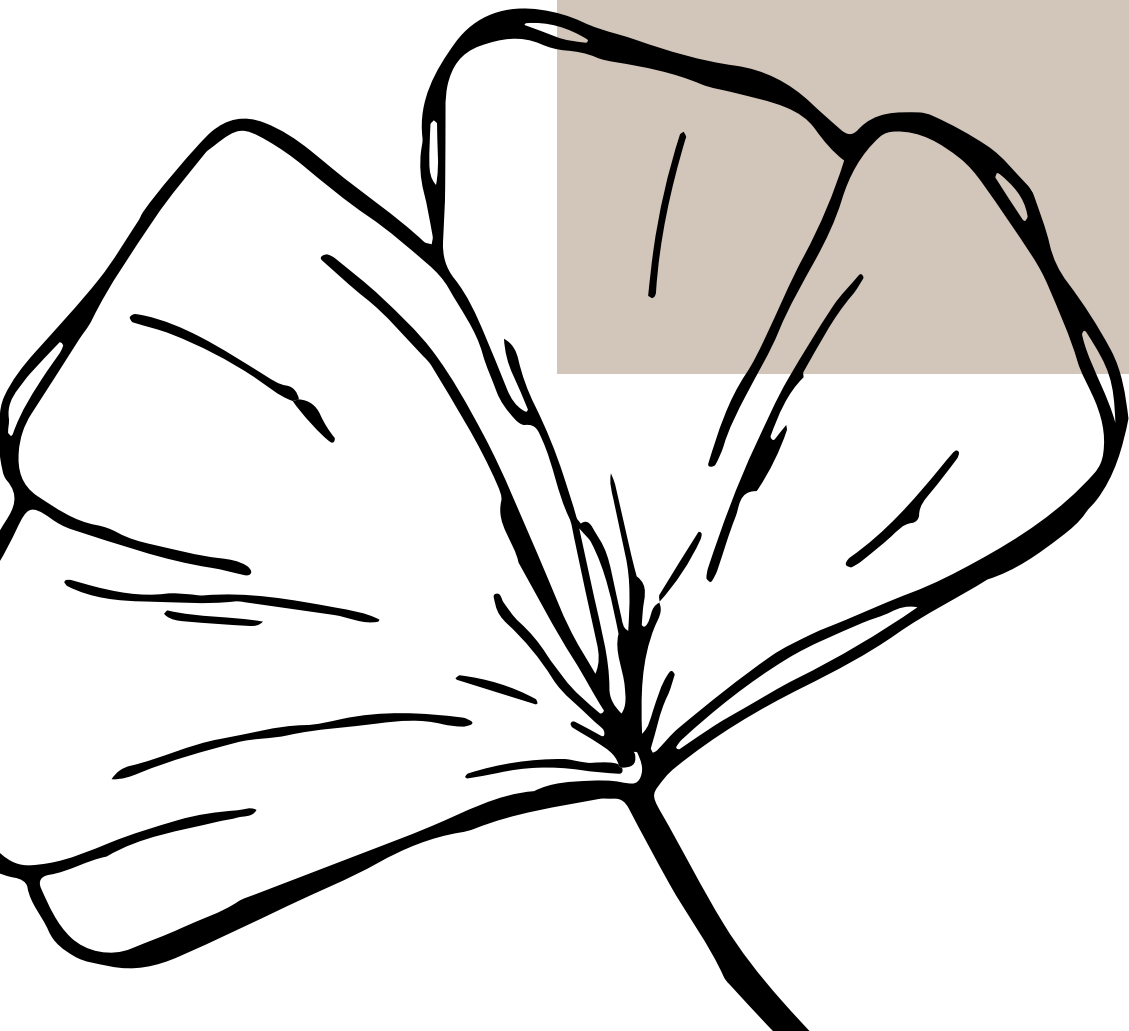


# Dies bedeutet für dich...

Bleibe bei dir, spüre, atme. Deine Asana muss nicht wundervoll ästhetisch aussehen. Wichtig ist, dass sie ihren Zweck erfüllt. Frage dich: was möchte ich mit dieser Asana erreichen? Und intensiviere sie dementsprechend für dich. Du praktizierst für **DEINEN** persönlichen Fortschritt.

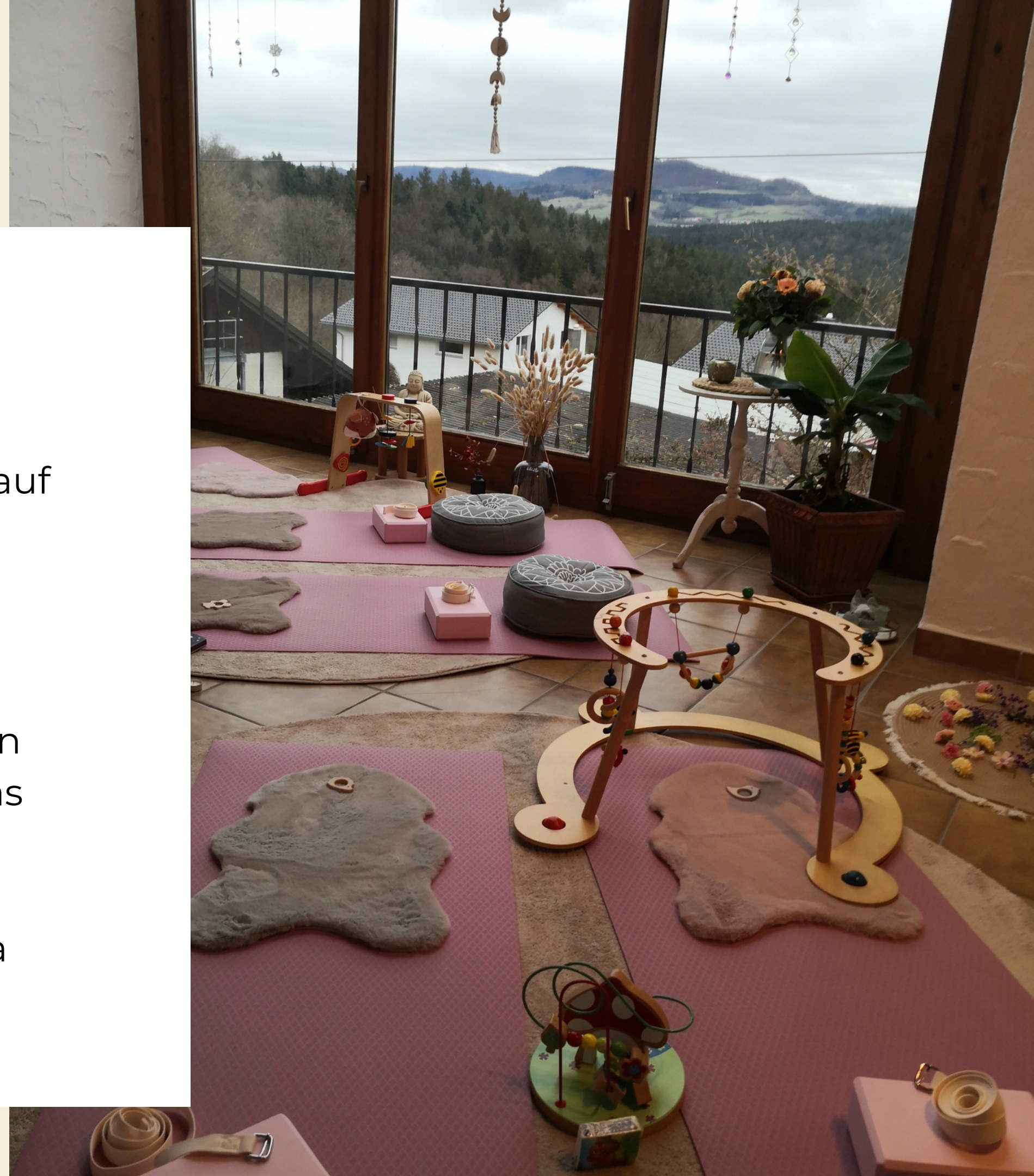
“

Bleibe bei dir auf deiner  
Matte.



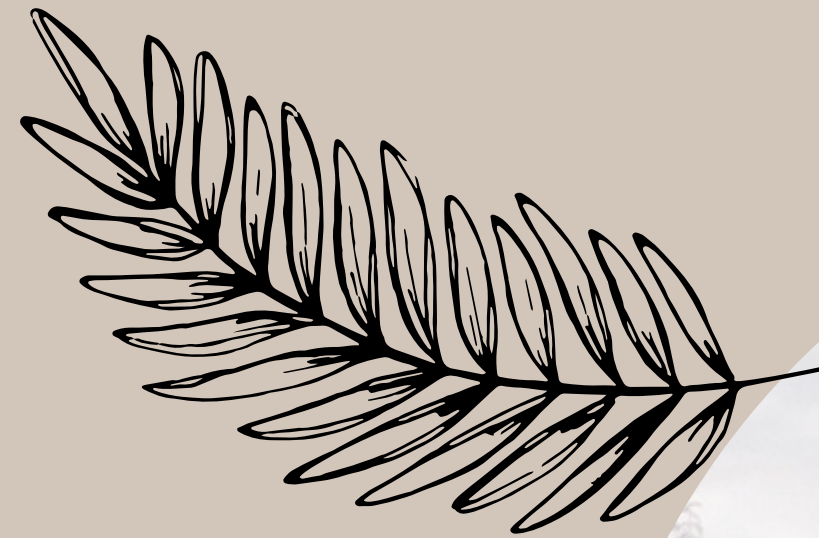
## DU bist wichtig.

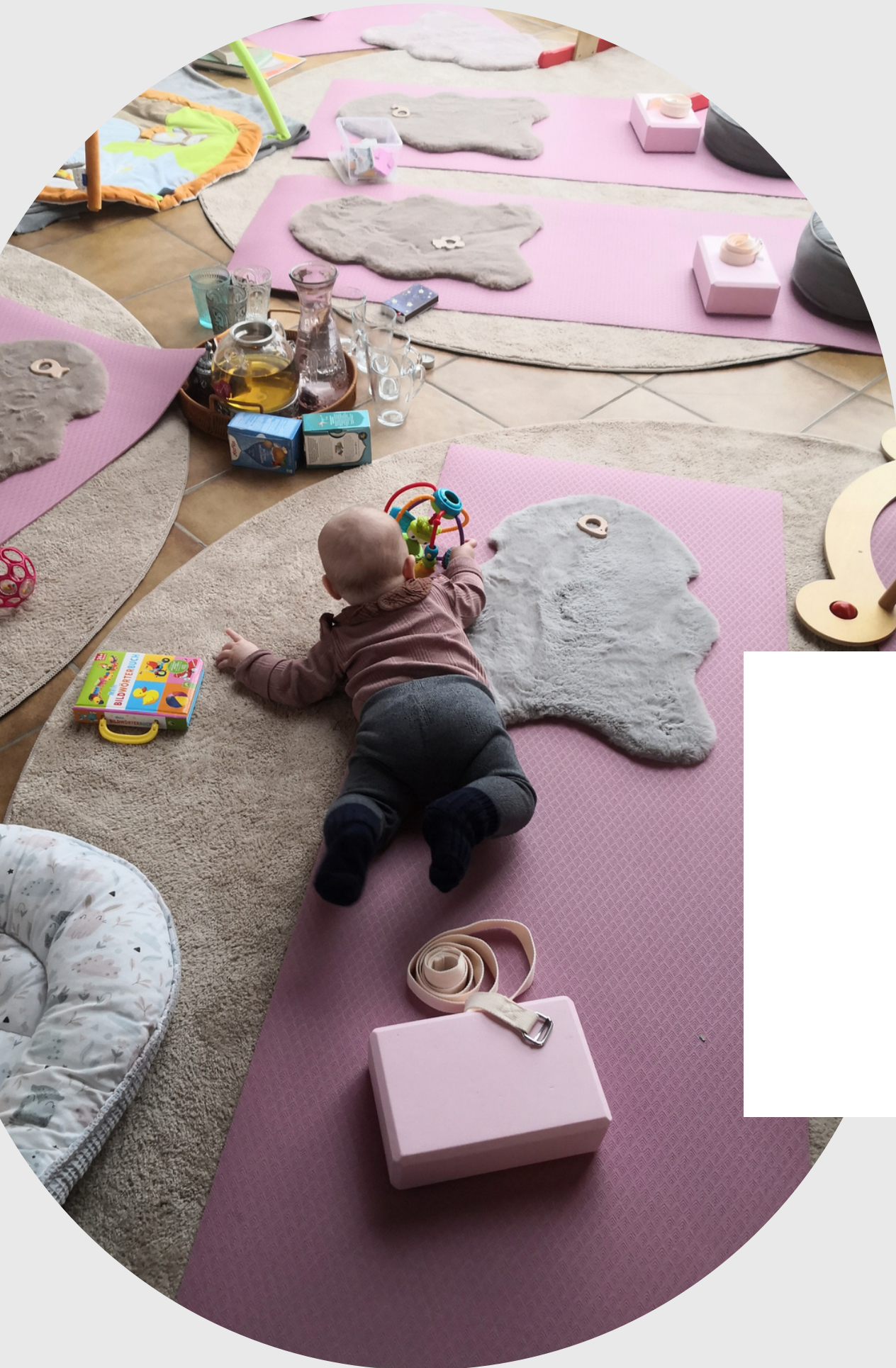
- Konzentriere dich auf dich. Es ist nicht wichtig, was der andere Mensch neben dir auf seiner Matte macht, außer natürlich dein Baby. Du bist Beobachterin deines Körpers.
- Es wird immer jemanden geben der weiter, schneller, flexibler ist. Wenn du dich an anderen orientierst, kann das zur Frustration führen und den Blick nach Innen stören. Das ist jedoch eines der Ziele des Hatha Yoga.
- Atme, spüre in dich hinein. Richte deinen Blick nach Innen. Wie fühlt sich diese Asana an? Brauche ich mehr oder weniger? Was fühle ich ohne dies zu bewerten?



# Habe Spaß mit deinem Baby!

- Lache, kitzle, animiere dein Baby.
- Wickle und stille es, wenn es das braucht.
- Wenn es die Situation erfordert, geh ruhig durch das Zentrum / Haus spazieren.
- Kuschle, streichle dein Baby, rieche an ihm und spüre es.
- Nutze das Spielzeug. Tu, was euch gut tut!
- Ein Austausch ist wundervoll, wichtig und erwünscht, konzentriere dich jedoch in der Asanaabfolge ganz auf dich und dein Baby!





“



ACHTE AUF DICH UND DEINEN  
KÖRPER!



Sätze, die dich daran erinnern sollen. ..



**1** Wenn du kannst,  
dann...

**2** Fordere deinen  
Körper, aber  
überfordere ihn nicht.

**3** Wenn du noch weiter  
gehen willst, dann... /  
Wenn du genug hast,  
dann...

**4** Atme, spüre,....





# 01

## Sitzende Asanas

Ist dein Baby ein Nicht-Sitzer, dann lege dein Baby auf den Bauch über deinen Schoß, sodass es bequem auf dir liegt oder lege dein Baby auf den Rücken oder, wenn möglich, auf den Bauch neben dich.



# 02

## Rückenlage

Du kannst dein Baby hier auf deinen Bauch legen, sodass ihr in Interaktion treten könnt oder wieder neben dich, sodass ihr nebeneinander liegt und dein Baby dich sehen kann.



# 03

## Stehende Asanas

Möchte dein Baby nah bei dir sein, dann kannst du es in den Arm nehmen und seiner Entwicklung entsprechend tragen. Nichtsitzer trägst du bestenfalls so, dass sie in deinem Arm liegen.



# 04

## Spielmitte

Du kannst dein Baby immer zu den anderen Babys legen. Bitte achte jedoch darauf, dass alle unversehrt bleiben und behalte dein Baby im Blick.

Vielen Dank für deine  
Zeit! Ich freue mich, dich  
und dein Baby im Kurs zu  
sehen.

Deine Marta



NAMASTÉ  
WWW.BODYANDMINDYOGA.DE