



## Entspannt Mutter und Kind – kleine Yogaübungen, die nicht belasten

Das brauchen Sie: Eine Unterlage, z. B. Gymnastikmatte und bequeme Kleidung, störende Einflüsse ausschließen (Handy abschalten!), ein Massageöl zum vorbereiten der Haut



### 1. Übung "Meditative Haltung"

Im Schneidersitz auf Matte setzen, Hände mit den Handflächen nach oben auf die Knie legen, die WS vom Becken her aufrichten, die Augen schließen, die Atmung und dann die Qualität der Atmung wahrnehmen, dem Atem lauschen, in sich hinein spüren, Kontakt mit dem Kind aufnehmen, evtl. Bewegung des Kindes bewusst wahr nehmen.

Diese Haltung dient der inneren Einkehr und der Entspannung. Wenn möglich circa 5 min (oder länger) in dieser Haltung bleiben.

### 2. Übung „Baum“

Auf einem Bein stehend das Gleichgewicht finden, das andere Bein an Knie oder Oberschenkel anlegen (für Ungeübte kann der Fuß auch auf dem Fußrücken des stehenden Beines abgelegt werden), WS aus dem Becken heraus aufrichten, die Hände vor der Brust zusammenlegen (oder für Geübte: über dem Kopf zusammennehmen), den Atem langsam fließen lassen.

Diese Übung ist eine Gleichgewichtsübung, dient der Verwurzelung mit der Erde, Fokussierung auf das innere Gleichgewicht.



### 3. Übung: „Schulterbrücke“

Die Beine in Rückenlage im 90° Winkel anstellen. Po und Rücken von der Matte abheben, die Schultern bleiben auf dem Boden. Gesäß, Oberschenkelrückseite und Rückenmuskulatur anspannen und versuchen eine Linie zu bilden. Diese statische Übung für einige Atemzüge halten.

Öffnet das Becken, der Brustkorb wird weit. Stabilisiert die Wirbelsäule.

Fit &  
Gesund



## Entspannt Mutter und Kind – kleine Yogaübungen, die nicht belasten



### Die Haut vorbereiten

Jedes Wachstum braucht Vitamine. Das gilt nicht nur für das Baby, das heranwächst, sondern auch für seine schützende „Behausung“ – Ihren Bauch.

Es ist ein Wunder der Natur, dass die Haut die extreme Dehnung während der Schwangerschaft überhaupt mitmacht. Und es fällt ihr viel leichter, wenn Sie sie dabei unterstützen.

frei® MassageÖl für Schwangere ist speziell darauf abgestimmt. Wirksame Kombination mit wertvollen Vitaminen und natürlichen Ölen unterstützt die Dehnungsbarkeit der Haut und kann Schwangerschaftsstreifen vorbeugen.

Weil es in besonderem Maße Sicherheit, Verträglichkeit und Natürlichkeit verspricht. Das wird im Übrigen auch von der Zeitschrift ÖKO-TEST mit ein „sehr gut“ für die Inhaltsstoffe attestiert.

Und zum anderen, weil sie sich seit Jahrzehnten gerade in der Schwangerschaft mehr als bewährt haben – frei® war seit seiner Einführung 1966 ein echter Bestseller in Apotheken.

### Natürlich natürlich...

frei von PARAFFINEN, SILIKONEN, EMULGATOREN,  
KONSERVIERUNGSUNDT, FARBSTOFFEN

Das fruchtige Dufterlebnis: mild & mango!

frei® MassageÖl für Schwangere mild & mango verbindet die milde, effektive Pflege von Ölen auf natürlicher Basis mit dem fruchtig-tropischen Duft erleben frischer Mango.

