Rezensionen von Buchtips.net

Brahmadev Marcel Anders-Hoepgen: Hebammen Yoga

Buchinfos

Verlag:	Systemed Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Yoga
ISBN-13:	978-3-927372-99-3 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	3,14 Euro (Stand: 22. August 2025)

Hebammen Yoga - Buch und Doppel-DVD - das Richtige für Schwangere vor, während und nach der Geburt. Der Autor, Brahmadev Marcel Anders-Hoepgen, bietet mit seinem Werk (werdenden) Mamas nicht nur Informationen rund um die Schwangerschaft, sondern auch Atemtechniken, Übungen für Rücken und Beckenboden, Tipps für die Geburtsvorbereitung sowie Techniken für eine erfolgreiche Rückbildung. Der Autor möchte LeserInnen den Weg zeigen, wie sie gesund und zufrieden durch die Schwangerschaft schreiten und sich geistig und körperlich auf die Geburt und die Zeit danach vorbereiten können.
Hebammen Yoga vermittelt das uralte Wissen des Yoga über das Wunder der Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt. Der Autor informiert über die verschiedenen Aspekte der Schwangerschaft auf yogischer Sicht und begleitet LeserInnen ein Stück weit auf ihrem Weg der intellektuellen Vorbereitung auf die Geburt sowie die bevorstehenden Veränderungen. Das vorliegende Buch beinhaltet zudem eine Mantra-Audio-CD.

Ergänzend zur Buch ist eine Doppel-DVD erschienen (DVD 1: pränatale Übungen; DVD 2: postnatale Übungen). Jede Übungsreihe beinhaltet Atemübungen, Kräftigungsübungen, Yogastellungen und Entspannungsphasen. Zum Üben mit diesen DVDs sind keine Vorkenntnisse im Yoga erforderlich.

Sehr empfehlenswert für Schwangere vor, während und nach der Geburt!

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[20. August 2011]