

Beginne, indem du einen bequemen Platz findest, an dem du dich entspannen und ruhig werden kannst. Schließe deine Augen und beginne, tief und langsam zu atmen. Atme in deinen Bauch ein, und lasse ihn sich ausdehnen, als ob du deinem Baby Platz machen würdest. Dann atme langsam aus, und spüre, wie sich dein Bauch sanft zusammenzieht.

Atme weiterhin tief und langsam, und spüre, wie du dich mit jedem Atemzug entspannst. Lass alle Gedanken und Sorgen los, und konzentriere dich nur auf deine Atmung.

Während du weiter atmest, erinnere dich daran, dass dein Körper darauf ausgelegt ist, ein Baby zu tragen und zur Welt zu bringen. Dein Körper weiß, was zu tun ist, um deinem Baby das beste Zuhause zu bieten. Du kannst ihm vertrauen.

Visualisiere nun, wie du dein Baby umarmst und ihm Liebe schenkst. Spüre, wie sich dein Herz mit Liebe und Dankbarkeit füllt. Du bist bereit, dein Baby in dein Leben aufzunehmen und es zu lieben, so wie es ist.

Nimm dir einen Moment Zeit, um innezuhalten und das Geschenk des Lebens anzunehmen, das uns gegeben wurde. Du bist so dankbar für dieses Leben und für das Wunder des neuen Lebens, das in dir wächst.

Atme ein paar Mal tief ein und aus, und spüre, wie du dich ruhig und ausgeglichen fühlst.

Während du weiterhin tief und langsam atmest, konzentriere dich auf die Kraft der positiven Gedanken. Wiederhole leise für dich selbst: "Ich vertraue meinem Körper und meinem Baby. Ich bin in der Lage, diese Herausforderung zu meistern." Spüre, wie sich die Ruhe und das Vertrauen in dir ausbreiten.

Atme weiter tief und langsam ein und aus, und spüre, wie dein Körper und dein Geist entspannen. Lass alle Zweifel und Ängste los, und konzentriere dich auf das Geschenk des Lebens, dass du trägst.

Visualisiere nun, wie du deinem Baby zärtlich über den Bauch streichelst und ihm sanft sagst, wie sehr du es liebst und wie aufgeregt du darauf bist, es kennenzulernen. Spüre, wie dein Herz vor Freude und Liebe überfließt.

Wiederhole leise für dich selbst: "Ich bin bereit, mein Baby in mein Leben aufzunehmen. Ich bin bereit, es mit Liebe zu umgeben und ihm das beste Zuhause zu bieten." Spüre, wie sich das Vertrauen und die Dankbarkeit in dir ausbreiten.

Atme ein paar Mal tief ein und aus, und spüre, wie du dich gestärkt und zuversichtlich fühlst.

Spüre die Gewissheit, dass du und dein Baby von Liebe und Vertrauen umgeben sind.

Lege eine Hand auf deinen Bauch und eine Hand auf deine Brust. Atme tief in deinen Bauch ein und spüre, wie er sich ausdehnt und die Hand darauf sich hebt. Atme langsam aus und spüre, wie sich dein Bauch sanft zusammenzieht und die Hand darauf sich senkt. Atme noch ein paar Mal tief ein und aus, und spüre, wie sich dein Körper entspannt und du dich immer mehr mit deinem Baby verbunden fühlst.

Komme langsam zum Sitzen. Lass deine Augen gerne geschlossen.

Atme tief durch deine Nase ein. Zähle bis drei, während du einatmest. Halte den Atem für einen Moment an, bevor du langsam durch den Mund ausatmest, während du bis sechs zählst. Lass deine Schultern dabei entspannt nach unten fallen.

Atme weiter auf diese Weise ein, halte für einen Moment an und atme langsam aus. Konzentriere dich auf deine Atmung und spüre, wie sich dein Körper mit jeder Einatmung mit Sauerstoff füllt und mit jeder Ausatmung entspannt.

Wenn du bereit bist, kannst du versuchen, deine Ausatmung zu verlängern, indem du beim Ausatmen ein leises Geräusch machst, vielleicht ist ein Summen ganz angenehm. Dies hilft, Spannungen und Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen.

Diese einfache Atemübung kann helfen, deine Atmung zu regulieren, Stress abzubauen und dich mit deinem Körper und deinem Baby zu verbinden. Du kannst diese Übung immer machen, wenn du das Bedürfnis nach Entspannung hast oder einfach eine Pause vom Alltag brauchst.

Bleibe noch einen Moment dabei.

Wenn du bereit bist öffne langsam deine Augen und kehre zurück in den Raum.

Ich bin Tanja, Expertin im Bereich Pränatal-Yoga. Ich unterrichte pro Woche bis zu 40 Schwangere in meinen Stunden und begleite sie liebevoll durch die wunderschöne zeit der Schwangerschaft.

Ab 2024 biete ich eine wunderschöne Weiterbildung für Yogalehrerinnen an, die auch mit Schwangeren arbeiten möchten.

Copyright: Tanja Angele www.yoginare.de

Folge mir gerne auf Instagram: [yoga_mit_tanja_angele](https://www.instagram.com/yoga_mit_tanja_angele)