

**Kurse, Preise, Termine  
und Anmeldungen**  
entnehme bitte den aktuellen  
Kursplänen auf unserer Homepage.  
[www.studio1-pforzheim.com/#kursplan](http://www.studio1-pforzheim.com/#kursplan)

Kontakt: [kr@studio1-pforzheim.com](mailto:kr@studio1-pforzheim.com)



**Pilates & Yoga Studio 1 GbR**  
Angela Sauer &  
Kristina Reich-Simmons  
Bleichstrasse 84-2  
Hinterhaus, 4. OG  
75173 Pforzheim



## Über mich

Ich bin Kristina Reich-Simmons, Prenatal- und Postnatalyogalehrerin und ich begleite Dich mit Freude im **Prenatal Yoga während Deiner Schwangerschaft** und im **Postnatal Yoga nach Deiner Schwangerschaft**.

Mein Wunsch ist es, meine Leidenschaft für Yoga mit Dir zu teilen, Dein Herz zu erreichen und Dich so dabei zu begleiten, dass Du mit einem inneren Strahlen wieder nach Hause gehst.

Denn „**ist das Licht des Yogas einmal angezündet, erlischt es nie wieder**“.



Prenatal Yoga | Postnatal Yoga

Entdecke die **positive Wirkung**  
von **YOGA** – während und  
nach Deiner Schwangerschaft.



Aktuelle  
Kurspläne  
findest Du auf  
unserer  
Homepage

## Prenatal Yoga – wirkt sich positiv auf Deine Schwangerschaft aus.

Prenatal Yoga ist ganz wunderbar, um sich sowohl körperlich als auch auf geistiger Ebene auf die bevorstehende Geburt und auf die Aufgaben als werdende Mama vorzubereiten, sich während der Schwangerschaft fit zu halten und sich mit anderen werdenden Mamis auszutauschen.

**Egal ob Du schon lange Yoga übst oder jetzt in der Schwangerschaft startest – bitte stimme Dich vor Deiner Teilnahme mit Deinem Arzt/Ärztin ab.**

**Wir empfehlen eine Teilnahme ab dem 2. Trimester.**

### Eine regelmäßige schwangerengerechte Yogapraxis hilft Dir dabei:

- Fit zu bleiben und Kraft und Stabilität in den Beinen aufzubauen
- Dein Becken auf die Geburt vorzubereiten
- Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern
- Deinen Beckenboden zu spüren, zu aktivieren und bewusst zu entspannen
- Spielerisch geeignete Gebärposen kennenzulernen
- In der Geburt bewusst bei Deiner Atmung zu bleiben und sie für Dich zu nutzen
- Durch sanfte Berührungen und liebevolle Gedanken in Kontakt zu Deinem Baby zu kommen

## Postnatal Yoga - Yoga nach der Schwangerschaft

### Die Zeit nach der Geburt steckt ebenso voller Veränderungen wie die Schwangerschaft ...

Vielleicht ist es noch immer ein ganz neues Gefühl für Dich, Mama zu sein. Vielleicht fühlst Du Dich auch noch nicht ganz angekommen in Deinem neuen Alltag und in Deinem Körper, der sich durch und mit der Schwangerschaft verändert hat. Sei Dir sicher, alles darf jetzt sein und Raum haben.

- Etwa 8-12 Wochen nach der Geburt kannst du zum Postnatalkurs kommen, mit oder ohne Deinem Baby.
- Im Postnatalkurs befassen wir uns mit Rückbildungsthemen, wie Rektusdiastase und Beckenboden.
- Durch systematisch aufgebaute Yogastunden gewinnst Du an Muskeltonus und Stabilität und lernst Deine Muskeln wieder gezielt anzusteuern. Beckenboden und Bauch werden gekräftigt, Schultern entlastet. Der Wiedereinstieg in andere Yoga-Klassen oder andere Sportarten wird Dir leichter fallen.
- Neben der körperlichen Rückbildung liegt auch ein Schwerpunkt auf Entspannung, als Ausgleich zu Deinem Alltag als frischgebackene Mama.

