

# YOGA

*für Schwangere*

DIE  
BABYBAUCH  
BOX



von und mit Isabel Schilpp

# ALLGEMEINE EINFÜHRUNG:

*Liebe werdende Mama,*

*ich freue mich, dass Du Deine Schwangerschaft mit Yoga ganz bewusst genießen möchtest.*

*Ich bin Yogalehrerin, Mama von einem Sohn sowie einer Tochter und betreibe in Mannheim gemeinsam mit Ann Kristin Höft unser Yogastudio **flow**.*

*Das Besondere an diesem Programm ist für mich, dass ich selbst während des Drehs in der 27. Woche mit unserer Tochter Ava schwanger war. So kann ich die Schätze, die Yoga für diese besondere Zeit bereithält, ganz direkt mit Dir teilen.*

*Yoga ist seit 2005 fester Bestandteil meines Lebens und hat mich durch beide Schwangerschaften, Geburten und Rückbildungszeiten begleitet. Das Unterrichten von Schwangeren und Müttern ist seitdem meine Herzensangelegenheit.*

*Diese DVDs sind sozusagen ein „Best-of“ aller Übungen, die mir selbst in der Schwangerschaft Wohlbefinden verschafft haben und die meinen Schülerinnen besonders gut gefielen oder sogar ihre Geburten erleichtert haben.*

*In diesem Booklet habe ich viele zusätzliche Informationen vereint, die Dir helfen werden, die Übungen noch tiefer zur verinnerlichen und das Üben für Dich noch leichter machen.*

*Ich erhoffe mir, dass Du durch den liebevollen Umgang mit Dir und Deinem Körper das Vertrauen in Dich als werdende Mama stärkst und die Verbindung zu Deinem Baby von Beginn an festigst.*

*In diesem Sinne, wünsche ich Dir eine bewusste Schwangerschaft voller Vertrauen und Dir und Deinem Baby alles Herzengute!*

**Isabel Schilpp**



# WIE DU DIESE DVDS BENUTZT:

In allen Programmen bekommst Du innerhalb der Übungen unterschiedliche Alternativen gezeigt. So kannst Du, abhängig von Deiner Beweglichkeit, Deiner Befindlichkeit und Deiner Schwangerschaftswoche selbst entscheiden, welche Alternative für Dich passend ist.

Es ist ratsam, Dir die Programme vor dem ersten Üben einmal anzusehen. Wir verwenden in allen Programmen spezielle Hilfsmittel, die Du jedoch leicht durch andere Dinge ersetzen kannst. Du brauchst ein *Bolster* oder ein dickes, großes Kissen (z.B. Stillkissen), eine Decke, einen Gurt oder Schal, einen stabilen Stuhl und zwei Yogablöcke oder zwei gleich große Bücher. Egal welches der Programme Du übst, bitte halte Dich immer zuerst an die mildereren Alternativ-Übungen.

## SICHERES ÜBEN

Und nun das Wichtigste, wenn Du mit diesen DVDs übst: Aus meiner ersten Schwangerschaft kenne ich die Unsicherheit und Angst etwas falsch zu machen sehr gut. Du kannst jedoch darauf vertrauen, dass Dich Deine Intuition immer auf den richtigen Weg führt.

Höre also auf Deine innere Stimme und die Anzeichen Deines Körpers und folge ihnen ohne Ausnahme. Nur Du weißt, ob Dir eine Übung gut tut und wann Du eine Pause brauchst.

Du übst nicht alleine. Dein Baby kann alle Deine Bewegungen und Empfindungen wahrnehmen. Es geht ihm gut, wenn es Dir gut geht. Halte so oft Du magst inne, werde Dir dieser Verbindung ganz bewusst und teile Deine Wahrnehmung mit Deinem Kind.

Dein Bauch sollte immer weich und entspannt sein und genügend Raum haben, um sich mit Deinem Atem zu füllen. Dein Atem sollte ruhig und natürlich fließen. Halte bitte nie den Atem an.

Natürlich ist es toll, so früh wie möglich in der Schwangerschaft mit Yoga zu beginnen. Trotzdem empfehle ich Dir in der ersten Zeit nichts auszuprobieren, was Du nicht schon vor Deiner Schwangerschaft regelmäßig gemacht hast. Möchtest Du trotzdem gleich loslegen, halte Dich an die sanften Programme und Übungen und achte in dieser Zeit noch mehr darauf, achtsam zu üben und wirklich nur das zu tun, was Dir gut tut.

Da sich Dein Körper in der Schwangerschaft von Tag zu Tag verändert, ist es wichtig jederzeit achtsam zu bleiben und immer wieder aufs Neue zu entscheiden, was in diesem Moment das Richtige für Dich ist.

Ich werde Dich als erfahrene Yoga-Lehrerin gewissenhaft durch die Übungen begleiten, aber Du selbst bist Deine beste Lehrerin!

# INHALT DER DVDS:

DVD 1

## DVD 1 – Programme

Einsteiger Programm .....	76 Min
Atmung & Entspannung .....	26 Min.
Balance finden .....	38 Min.
Stabilität & Leichtigkeit Level 1 .....	31 Min.

## Module – DVD 1

Einleitung .....	1:20 Min.
Bewusst und tief atmen .....	6:51 Min.
Becken kreisen, Nacken entspannen .....	5:59 Min.
Den Rücken mobilisieren, Handgelenke entspannen .....	6:21 Min.
Länge in den Körperseiten genießen .....	8:16 Min.
Den Kreislauf anregen .....	2:22 Min.
Balance und Fokus finden .....	5:27 Min.
Loslassen in Schultern und Becken .....	5:41 Min.
Wohltat für Hüfte und Rücken .....	5:26Min.
Beckenboden loslassen .....	5:53 Min.
Den Rücken kräftigen und entspannen .....	4:07 Min.
Zur Ruhe kommen mit der Hummelatmung .....	5:19 Min.

## EINSTEIGER PROGRAMM (DVD1)

*Ruhe finden, Atem spüren, Vertrauen in den Körper & Verbindung zum Kind stärken*

**Wann:** Für die gesamte Schwangerschaft geeignet,  
Schwerpunkt: 2. und 3. Trimester

**Wer:** Anfängerinnen und Erfahrene

*Dieses sanfte und trotzdem aktive Programm bietet Dir als Yoga-Anfängerin den passenden Einstieg. Kreisende Bewegungen mobilisieren Deine Gelenke und Deine Wirbelsäule und helfen bei Wassereinlagerungen. Du lernst den Atem bewusst wahrzunehmen und stärkst dadurch Dein Körperbewusstsein und die Verbundenheit zu Deinem Kind.*

*Es ist abgestimmt auf die zweite Hälfte Deiner Schwangerschaft, kann jedoch auch schon früher geübt werden.*

## DVD 2 – Programme

Aufbau Programm .....	72 Min
Entspannter Rücken .....	40 Min.
Stabilität & Leichtigkeit Level 2 .....	34 Min.

## Module – DVD 2

Atmen & Verbindung zum Baby schaffen .....	4:33 Min.
Neuer Raum für Atem & Wirbelsäule .....	11:13 Min.
Anspannungen lösen .....	9:02 Min.
Starke Beine, offenes Herz .....	3:42 Min.
Kraft & Leichtigkeit spüren .....	7:59 Min.
Den Rücken entspannen .....	5:07 Min.
Weite für Herz & Hüfte .....	7:03 Min.
Entspannung für den unteren Rücken .....	7:18 Min.
Rückenmassage .....	2:36 Min.

## AUFBAUPROGRAMM (DVD 2)

**Kraft fühlen, Raum schaffen, Balance finden**

**Wann:** Für die gesamte Schwangerschaft geeignet,  
Schwerpunkt 2. Trimester

**Wer:** für alle, die das Einsteiger Programm gut bewältigen können;  
Yogaerfahrene

Dies ist das dynamischere Programm und vor allem für die Zeit gedacht, wenn Du Dich kraftvoll und energiegeladen fühlst. Außerdem können Dir die Haltungen helfen, schwangerschaftsbedingte Verspannungen, aber auch Ängste zu lösen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Übungen für den unteren Rücken und die Schulterregion.

Es ist hauptsächlich auf das zweite Trimester Deiner Schwangerschaft ausgerichtet. Wenn Du Dich damit wohlfühlst, kannst Du es jedoch auch zu einem früheren oder späteren Zeitpunkt üben.

# TIPPS ZU BESONDEREN ÜBUNGEN:

## *Bewusst und tief atmen – DVD 1*

## *Atmen & Verbindung zum Baby schaffen – DVD 2*

*Ein natürlich fließender Atem ist das Wichtigste für eine wohltuende Yoga-Praxis. Alle Übungen, die Du machst, solltest Du im Einklang mit Deinem eigenen Atemrhythmus ausführen. Spätestens wenn dies nicht mehr möglich ist, mache eine Pause.*

*Steige erst dann wieder ein, wenn sich Dein Atem beruhigt hat.*

*Die Atemübungen zu Beginn der Programme machen Dir den Atem bewusst und Du lernst, wie Du ihn auf sanfte Art und Weise vertiefen kannst. Dies ist sehr wichtig, denn mit dieser langsamen, tiefen Atmung kannst Du die Arbeit Deiner Gebärmutter während der Wehen aktiv unterstützen und den Geburtsverlauf verkürzen.*

*Mit jeder eintreffenden Wehe kannst Du eine Aufwärtsbewegung der Gebärmutter wahrnehmen, atme mit dieser Aufwärtsbewegung so tief und langsam wie möglich ein und anschließend so langsam wie möglich wieder aus.*

## **BALANCEHALTUNGEN**

Fallen Dir diese Haltungen schwer, kannst Du sie für mehr Unterstützung mit dem Rücken zu einer Wand üben.



# ENTSPANNUNGSHALTUNGEN



## DIE SEITLAGE

**Wann:** gesamte Schwangerschaft, vor allem späte Schwangerschaft

**Hilfsmaterial:** 1 dickes, längliches Kissen (Stillkissen oder Yogabolster), ein Kopfkissen, eventuell weitere Kissen und Decke

Diese Stellung ist während der gesamten Schwangerschaft geeignet und sollte eingenommen werden, sobald Du nicht mehr auf dem Rücken liegen kannst. Für die letzten Schwangerschaftswochen, empfiehlt sich nur noch die Seitlage auf der linken Seite.

Lege Dich auf die linke Seite und bringe ein längliches, dickes Kissen so zwischen Deine Beine, dass Du von den Oberschenkeln bis zum Knöchel davon unterstützt wirst. So wird Dein Becken und unterer Rücken entlastet. Auf der linken Körperseite ist sowohl Deine Sauerstoffversorgung, als auch die Versorgung Deines Babys optimal.

Unterstütze dann Deinen Kopf mit einem weiteren Kissen. Wenn Du magst, lege Dir ein weiteres Kissen in den Rücken oder vor den Bauch.

# TIPPS ZU BESONDEREN ÜBUNGEN:

## DIE UMGEKEHRTE STELLUNG

**Wann:** vor allem 1. Hälfte der Schwangerschaft

**Hilfsmaterial:** 1 dickes, längliches Kissen (Stillkissen oder Yogabolster), 1 Decke, Platz an der Wand oder 1 Stuhl

**Bitte beachten:** Treten Schwindel oder Unwohlsein auf, wechsle bitte umgehend in die Seitlage.

Auch diese Stellung ist nur solange geeignet, wie Du Dich auf dem Rücken uneingeschränkt wohlfühlst.

Sie regt die Durchblutung im Becken und den Beinen an und kann Krampfadern vorbeugen.

Suche Dir dafür einen Platz an der Wand und lege ein längliches, dickes Kissen mit einer Handbreit Abstand längs vor die Wand. Setze Dich dann seitlich zur Wand vor das Kissen und rolle Dich sanft darauf ab, so dass Dein unterer Rücken vom Kissen gestützt wird und Dein Gesäß fast vor dem Kissen in der Luft schwebt. Um den passenden Platz des Kissens im Rücken zu finden, stemmst Du Deine Füße gegen die Wand. So kannst Du das Gesäß heben, ohne Deine Bauchmuskeln zu benutzen und das Kissen unter Dir in die richtige Position bringen.

Wenn Du Dich gut unterstützt fühlst, lege die Beine an die Wand und entspanne den gesamten Körper.

Alternativ kannst Du Dich auch vor einen Stuhl legen und die Unterschenkel auf der Sitzfläche ablegen.



# DIE ERHÖHTE RÜCKENLAGE

**Wann:** vor allem 1. Hälfte der Schwangerschaft

**Hilfsmaterial:** 1 dickes, längliches Kissen (Stillkissen oder Yogabolster), ein Kopfkissen, eventuell weitere Kissen und Decke

**Bitte beachten:** Treten Schwindel oder Unwohlsein auf, wechsele bitte umgehend in die Seitlage.

Diese Stellung ist solange geeignet, wie Du Dich auf dem Rücken uneingeschränkt wohlfühlst. Je weiter Deine Schwangerschaft fortgeschritten ist, desto höher solltest Du Dich betten.

Lege das längliche Kissen hinter Dich und platziere Dein Kopfkissen am hinteren Ende. Lege Dir zwei weitere Kissen bereit, die Du Dir unter die Knie schieben kannst.

Setze Dich ganz nah vor das kurze Ende Deines länglichen Kissens und lege Dich über die Seite auf dem Kissen ab. Rolle Dich dann auf den Rücken. Dein gesamter Rücken sollte vom Kissen unterstützt werden. Dein Kopf ruht etwas höher auf dem Kopfkissen, Dein Gesäß liegt vor dem Kissen auf dem Boden. Erhöhe Dich mit so vielen Kissen und Decken hinter Dir, bis es angenehm für Dich ist. Dein Herz sollte immer höher liegen als Dein Bauch!

Dann kannst Du die Beine ausstrecken oder die Füße aufstellen.

„**Supta Baddha Konasana**“: Wenn Du Deine Hüften hier noch mehr entspannen möchtest, lege die Fußsohlen zueinander und öffne die Knie zu den Seiten. Zur Unterstützung der Knie und Hüften lege jeweils ein Kissen unter die Knie.

Diese Haltung kann wohltuend für den unteren Rücken sein. Außerdem regt sie die Durchblutung im Bauchraum an, sorgt für Entspannung im Bauch- und Beckenbereich und ist eine der schönsten geburtsvorbereitenden Übungen.

## CREDITS

**WORKOUT-TEAM:** ISABEL SCHILPP, ANN KRISTIN HÖFT, THEA RAUBINGER · **REGIE:** ELLI BECKER · **TECHNISCHE PRODUKTIONSLEITUNG:** RAINER HUCKELE · **KAMERA 1:** PATRICK HECK · **KAMERA 2:** FLORIAN KURZ · **KAMERA 3:** RAINER HUCKELE · **KAMERA-JIB:** DANIEL HUCKELE · **DOLLY:** MILAN HEINZMANN · **LICHTTECHNIK:** JÖRG HEINZMANN, MILAN HEINZMANN · **TONTECHNIK:** ARMIN BAUER · **MASKE:** MARLENE PRASSE · **GARDEROBE:** MARGOT SESSLER · **OUTFIT:** JAYA-FASHION JULIA MEHEDINTU · **HELPER AM SET:** MADELEINE ERB, DORIS MAYER · **CATERING:** MARGOT SESSLER · **PROGRAMM:** ISABEL SCHILPP, ELLI BECKER · **SCHNITT, FARBKORREKTUR:** ELLI BECKER · **COVERFOTO:** MARCO VEDANA · **SCENEFOTOS:** MILAN HEINZMANN · **MENÜDESIGN:** DANIEL STEGEN · **DVD-AUTHORING:** DANIEL GONSCHOREK · **GRAFIK/LAYOUT:** MARY LUX · **TEXTE:** ISABEL SCHILPP · **TEXTREDAKTION:** JULIA HILDEBRANDT, STEFANIE KRAFT · **MUSIKPRODUKTION:** STEFAN FORNARO, [WWW.AUDIONETWORK.COM](http://WWW.AUDIONETWORK.COM) · **MASTERING:** ULI PREISS · **PRODUKTIONSLEITUNG:** HARALD SCHUBERT, DANIEL GONSCHOREK · **EINE PRODUKTION DER UNIT PRODUCTION MEDIA COMPANY**



# SO MOBIL WIE DU!

UNSER TIPP:  
DIE BESTEN **BRIGITTE** WORKOUTS GIBT'S AUCH ALS APPS FÜR IOS UND ANDROID.



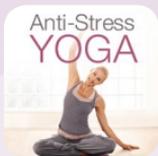
**BRIGITTE** POWER YOGA  
NEUE ENERGIE FÜR KÖRPER UND SEELE



**BRIGITTE** YOGA  
POWER-YOGA FÜR EINE STRAFFE FIGUR  
CORE-YOGA FÜR EINE STARKE MITTE  
FASZIEN-YOGA FÜR MEHR ENERGIE



**BRIGITTE** INTENSIV-WORKOUT  
ABNEHMEN, FIT WERDEN, SICH SCHÖN FÜHLEN



**BRIGITTE** ANTI-STRESS YOGA  
ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND GEIST



**BRIGITTE** HEALTH YOGA  
DER TREND FÜRS WOHLBEFINDEN



**BRIGITTE** POWER WORKOUT  
DAS BODYART®-PROGRAMM  
FÜR KÖRPER UND SEELE



# Online-Fitness to go!

Trainiere mit uns – wann & wo du willst

## Was ist fitnessRAUM.de?

fitnessRAUM.de ist **Online Fitness-Studio und Personal Trainer** in einem. Trainiere Bauch-Beine-Po, Dance, Fatburner, Yoga und mehr – wann & wo DU willst! Ganz einfach per Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet. Oder wähle unsere maßgeschneiderten **Programme** wie z. B. „**Schlank in 6 Wochen**“ oder „**Iss-dich-schlank**“. Detaillierter Kurs-Stundenplan, Ernährungstipps, Rezepte und Motivationstools inklusive! Alles ab 9,90 € pro Monat.

*Jetzt mitmachen!*

- über 700 Kurse
- mehr als 20 Sportarten
- bequem zu Hause trainieren

[www.fitnessRAUM.de](http://www.fitnessRAUM.de)