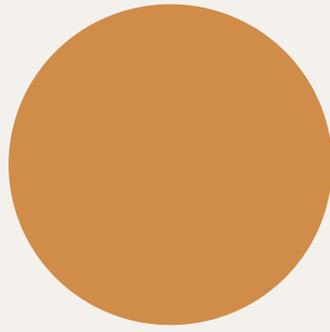




5 SELFCARE-RITUALE IN DER SCHWANGERSCHAFT

CLAUDIA LACKNER



HINWEIS

Diese Rituale haben mir während meiner Schwangerschaft geholfen, mich zu entspannen und mich mit meinem Baby im Bauch zu verbinden. Ich habe mich damit rundum wohlfühlt. Wichtig ist: Hör auf deinen Körper. Wenn sich ein Ritual für dich nicht stimmig anfühlt, mache es nicht. Du bist auf dem richtigen Weg, wenn dir ein Ritual mehr Wohlfühl gibt.



HALLO, ICH BIN CLAUDIA!

Yogalehrerin, Ayurveda Lifestyle
Coach und Lebensgestalterin.

Ich begleite Frauen, damit sie ihre
Schwangerschaft voller Vertrauen und
mit Wohlgefühl erleben.

Mir liegt es am Herzen, das Leben
selbst zu gestalten, es zu geniessen
und sich rundum wohl zu fühlen.

Doch der Weg des Lebens führt durch

viele Phasen, ist oft kurvig statt
schnurgerade und es geht auf und ab.

All das habe ich selbst erfahren und
erkannt: Wir haben es selbst in der
Hand, wie es uns auf diesem Weg
geht.

Mir hilft es, für mich selbst gut zu
sorgen. Das verleiht mir die Kraft, das
Leben zu gestalten, wie ich es leben
möchte - mit Freude und Genuss.

Claudia 

INSTAGRAM | FACEBOOK

*Mach deine Schwangerschaft zu einer
Zeit der liebevollen Selbstfürsorge und
verbinde dich mit deinem Baby.*



5 einfache und wirksame

SELFCARE- RITUALE

Ich habe die Zeit mit dem wachsenden Leben in mir zelebriert, sowohl mit wohltuenden Ritualen aus dem Ayurveda als auch mit einer sanften und achtsamen Yogapraxis. Meine Top 5 stelle ich dir hier vor. Damit du direkt in die Umsetzung kommst, wähle zunächst ein Ritual aus und baue es täglich ein.

BAUCHMASSAGE

ZEITBEDARF: 5 MINUTEN

Klein und fein ist dieses Ritual, welches sich sowohl für den Morgen als auch für den Abend eignet. Ich mache es am liebsten nach dem Duschen auf der feuchten Haut.

Verteile dazu Öl (z.B. Sesam- oder Mandelöl) in deine Hände und beginne deinen Bauch unterhalb des Bauchnabels von rechts oben nach links unten im Uhrzeigersinn kreisend sanft zu massieren. Spüre die Wärme deiner Hände auf deinem Bauch und schicke liebevolle Gedanken bei jedem Kreisen an dein Baby.



BEUGT DEHNUNGSTREIFEN VOR

Du verbesserst die Hautelastizität, indem du deinen Bauch regelmässig massierst.



LÖST SPANNUNGSGEFÜHLE

Du spendest dir Wärme, damit löst du unangenehme Spannungsgefühle im Bauch.



SCHENKT DIR SINNLICHE MOMENTE

Du fühlst deinen wachsenden Bauch auf eine achtsame und sinnliche Weise.

BELEBENDER MORGEN

ZEITBEDARF: 5 MINUTEN

"Heute ist ein wunderschöner Tag."
Mit diesem Satz starte ich direkt nach dem Aufstehen. Mein Yoga beginnt sozusagen beim Aufwachen. Es ist eben eine Lebensphilosophie, nicht nur das Üben von Körperhaltungen auf einer Matte.

Vor dem Frühstück trinke ich mein heissgeliebtes, warmes Wasser. Das empfiehlt der Ayurveda. Bereite dir das belebende Getränk mit einem Spritzer Zitrone zu, damit erhöhst du den pH-Wert des Körpers und stärkst dein Immunsystem. Bei Übelkeit gib ein wenig Ingwer dazu (2 g/Tag) und probiere das über zwei Wochen aus.



VERSCHAFFT POSITIVES MINDSET UND RESILIENZ

Du startest optimistisch in den Tag und stärkst deine Resilienz (wichtig als Mama).



FÖRDERT DIE VERDAUUNG

Dein Körper kann die Nahrung besser verwerten und die Ausscheidung wird gefördert.



LINDERT SCHWANGERSCHAFTSÜBELKEIT

Du nutzt frischen Ingwer, weil er weniger erwärmend wirkt und ölig ist als Pulver.

ZWERCHFELLATMUNG

ZEITBEDARF: 10 MINUTEN

Durch den wachsenden Bauch ist eine gesunde und natürliche Atmung (die Zwerchfellatmung) besonders wichtig beizubehalten. Schnell schleicht sich eine flache Brustatmung ein. Daher nimm bewusst deinen Atem wahr. Das geht am besten in einer bequemen Sitzposition. Lege die linke Hand auf deine Brust und die rechte Hand auf deinen Bauch. Spüre deinen Atemrhythmus. Atme über die Nase ruhig nach unten in den Bauch ein ("tief" atmen kommt daher, hat nichts mit grossem Atemvolumen zu tun), die Bauchdecke hebt sich leicht. Danach (ohne anzuhalten) atmest du über die Nase aus, die Bauchdecke senkt sich.



BERUHIGT DEIN NERVENSYSTEM (AUCH SPÄTER BEIM STILLEN)

Du stärkst deine Bindung zu deinem Baby, indem du mit ihm in Kontakt gehst.



LINDERT SCHMERZEMPFINDEUNGEN BEI DER GEBURT

Du lenkst deine Aufmerksamkeit weg vom Schmerz hin zu deiner Atmung.



SCHAFFT ATEMBEWUSSTSEIN UND ENTSPANNUNG

Du kommst in eine ruhige, gleichmässige Zwerchfellatmung, die dich entspannen lässt.

ENTSPANNTER ABEND

ZEITBEDARF: 10 MINUTEN

Ich schaffe mir am liebsten vorm Zubettgehen meine eigene Ruheinsel, um den Tag ausklingen zu lassen. Dazu schalte ich mir beruhigende Musik an und lege die Beine hoch.

Das geht wunderbar im halben Schulterstand (Viparita Karani): Beine angewinkelt hochlagern, die Unterschenkel liegen z.B. auf Kissen, einem Stuhl, Hocker oder dem Sofa. Diese sanfte Umkehrstellung lässt dich entspannen, du brauchst nichts tun und deine Gedanken kommen wunderbar zur Ruhe. Singe gerne zur Musik mit, so nimmt dein Baby die Vibrationen und deine Stimme wahr.



 [Hier gehts zu meiner Playlist](#)



BEREITET DICH AUF EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF VOR

Du kommst durch die Körperhaltung zur Ruhe und lässt den Tag genussvoll ausklingen.



BERUHIGT DEINEN GEIST UND DEIN BABY

Du fährst runter und vertraute Musik kann dein Baby auch nach der Geburt beruhigen.



ENTSPANNT DEN UNTEREN RÜCKEN

Du entspannst die Muskulatur im unteren Rücken und kannst Rückenschmerzen lindern.

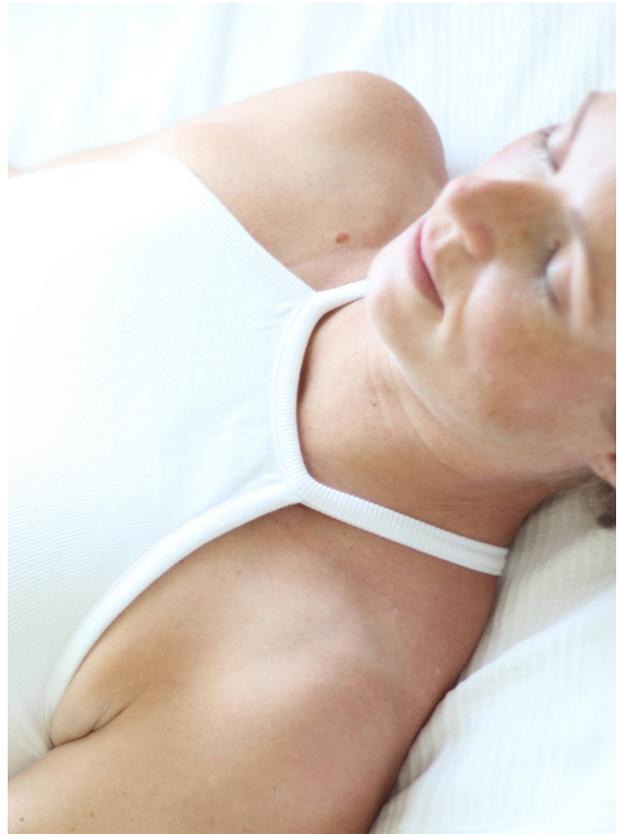
YOGA NIDRA

ZEITBEDARF: 20 MINUTEN

Nach Yoga Nidra fühle ich mich erfrischt, entspannt und positiv gestimmt. Der Schlaf der Yogis, wie Yoga Nidra auch genannt wird, verhilft mir zu mehr Klarheit im Geist und löst selbst die klitzekleinen Spannungen in meinem Körper.

Yoga Nidra kannst du immer machen, wenn es in deinen eigenen Tagesablauf passt. Die regelmässige Praxis fördert eine ganzheitliche Entspannung auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene.

Ab 14. SSW in linker Seitenlage üben.



[Hier gehts zu meinem Yoga Nidra](#)



FÖRDERT POSITIVE EINSTELLUNG

Du förderst deine positiven Gedanken, das ist besonders hilfreich für die Geburt.



KANN BLUTDRUCK SENKEND WIRKEN

Du baust Stress und innere Spannungen ab, dein Blutdruck kann sinken.



STÄRKT DICH VON INNEN

Du baust innere Stärke auf, wirst resilienter und meisterst stressige Situationen.



Wohltuende

REZEPTE

Zwei Rezepte möchte ich dir unbedingt an die Hand geben, da sie mir genussvolle Momente geschenkt haben. Viel Freude beim Ausprobieren!



GOLDENE MILCH

ZUTATEN

- 250 ml Bio-Vollmilch
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Ceylon Zimt
- 1 TL Ingwer
- 3 Kardamomkapseln
- 1 Msp. Pfeffer

ZEITEN

- Prep | 5 min
- Cook | 10 min
- Ready in | 15 min

ZUBEREITUNG

Erwärme 250 ml Milch (oder Pflanzendrink) mit 1/2 TL Kurkuma gemahlen, 1/2 TL Ceylon Zimt, 1 TL Ingwer gemahlen, 3 Kardamomkapseln zerdrückt, 1 Msp. frisch gemahlener Pfeffer. Lass alles 10 Minuten sanft köcheln und genieße deine goldene Milch in Ruhe.

Nach einem anstrengenden Tag habe ich mir abends gerne dieses herrlich golden glänzende Getränk zubereitet. Es ist mein Sonnenschein, wenn es draussen schon dunkel ist, erwärmt bei jedem Schluck und lässt den Geist immer ruhiger werden.

Nach dem Ayurveda besänftigt es das Zuviel an Vata, somit kannst du diese Energie ausgleichen, denn sie ist oftmals in der Schwangerschaft vorherrschend.



ENERGIEKUGELN

ZUTATEN

- 500 g 6-Korn-Mischung (Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer und Einkorn)
- 150 g gekochter Basmatireis
- 85 g Ghee
- 85 g Kokosöl
- 150 g Honig
- 50 g Walnüsse
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 50 g getrocknete Mangos
- Topping: gerösteter Sesam, gemahlene Mandeln und gemahlene Haselnüsse
- ergibt ca. 80 Kugeln

ZEITEN

- Prep | 20 min
- Create | 20 min
- Ready in | 40 min

ZUBEREITUNG

Schrote das Getreide fein, röste es in einer grossen Pfanne ohne Öl bis es leicht braun ist. Zerkleinere die Nüsse und getrockneten Früchte (je stärker der Mixer, desto besser). Mische alles mit den restlichen Zutaten bis eine klebrig feste Masse entsteht, die du gut formen kannst (falls sie zu trocken ist, gib etwas Wasser dazu). Aus dieser Masse formst du ca. 2 cm grosse Kugeln.

Die fertigen Kugeln kannst du in gerösteten Sesam, gemahlene Mandeln oder Haselnüssen wälzen. Das gibt jeweils eine andere Geschmacksnote.

In der Schwangerschaft ist eine nährnde und ausgewogene Ernährung sehr wichtig, um die werdende Mama und das wachsende Leben zu stärken.

Am besten sind die Energiekugeln frisch zubereitet. Möchtest du für dein Wochenbett einen Vorrat anlegen, friere einen Teil ein. Somit hast du jederzeit einen gesunden Snack zur Hand. Sie sind auch super am Tag der Geburt für einen zusätzlichen Energiekick.

So nutzt du den Selfcare-Guide

Du fragst dich jetzt vielleicht, muss ich alle Rituale in meinen Tag einbinden, damit ich mich in der Schwangerschaft wohlfühle? Nein, natürlich nicht!

Stell dir die Rituale wie einen bunten Blumenstrauss vor.

Du wählst aus, was dir Freude bereitet und dir heute gut tut.

01

STARTE EINFACH

Um direkt in die Umsetzung zu kommen, wähle ein Ritual aus und integriere es in deinen Tag.

02

WAS BRAUCHE ICH?

Diese Frage kannst du dir jeden Tag aufs Neue stellen. Sie hilft dir, das passende Ritual auszuwählen.

03

PROBIERE AUS

War ein Ritual nicht ganz nach deinem Geschmack? Dann probierst du ein anderes Ritual aus.

04

FÜHL DICH WOHL

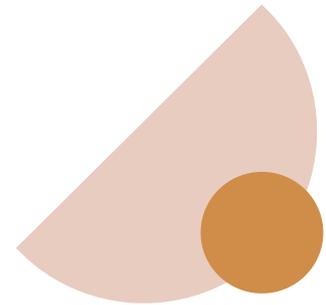
Hab Freude beim Ausprobieren der Wohlfühlrituale. Das einzig wichtige ist, dass es dir dabei gut geht.

MIT DIESEM RITUAL STARTE ICH HEUTE



MAKE TIME FOR
WHAT YOU LOVE





DEIN YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Möchtest du dir und deinem Baby in der Schwangerschaft mehr Zeit schenken, gemeinsam in die Verbindung gehen, mal runterfahren und entspannen?

Als werdende Mama begleite ich dich gerne auf deinem Weg durch diese besondere Lebensphase mit meinem Schwangerschafts-yogakurs. Eine sanft stärkende Yoga-Praxis sowie ayurvedische Selfcare-Rituale für daheim unterstützen dich in deinem Wohlbefinden und somit auch dein Baby.

Teilnehmerinnen schätzen besonders, dass sie andere werdende Mütter kennenlernen. Der Austausch untereinander ist motivierend, beruhigend und auch spannend.





VOLLER VERTRAUEN IN DER SCHWANGER- SCHAFT SEIN

Im Schwangerschaftsyogakurs bereiten wir Körper und Geist auf eine sanfte Geburt vor und stärken die Bindung zu deinem Baby.

FÜHL DICH VERBUNDEN

Spezielle Pränatal-Yoga-Übungen stärken, stabilisieren und mobilisieren. Durch sanftes Atmen beruhigen wir das Nervensystem. Wohltuende Meditationen wirken verbindend für dich und dein Baby. Tiefes Entspannen schenkt dir innere Ruhe.



WOHLGEFÜHL FÜR MAMA & BABY

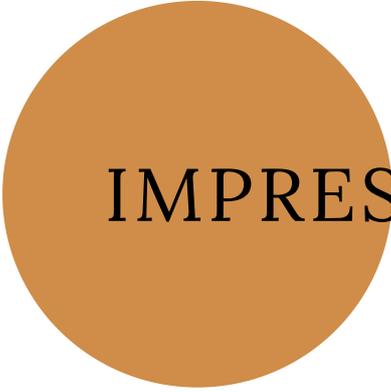
Dein Yoga in der Schwangerschaft



Mach deine Schwangerschaft zu einer Zeit der liebevollen Selbstfürsorge und verbinde dich mit deinem Baby.

ERFAHRE MEHR

claudialackner.com/schwangerschaftsyoga



IMPRESSUM

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2022 Claudia Lackner – Das Werk einschliesslich aller Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht für Texte und Fotografien liegt bei Claudia Lackner, einzelne Fotografien sind von thomassteibl.com und bildlichversprochen.ch. Alle Rechte, einschliesslich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Die Verwendung dieses Werkes oder auszugsweise seiner Inhalte kann ausschließlich nach ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung erfolgen.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

Inhaltlich Verantwortlich:

Claudia Lackner

E-Mail: hello@claudialackner.com

Website: claudialackner.com