



# Leseprobe

Romana Lorenz-Zapf, Holger Zapf

## Yoga nach der Schwangerschaft

Die besten Asanas für die Rückbildung und einen starken Beckenboden

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,00 €



---

Seiten: 160

Erscheinungstermin: 02. April 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Mit Yoga die Rückbildung erleichtern**

Yoga nach der Schwangerschaft unterstützt frischgebackene Mütter bei der Rückbildung und sorgt dafür, dass sie körperlich und seelisch wieder in Balance kommen.

Teil 1 des Buches erklärt ausführlich, was bei einer Geburt auf anatomischer und energetischer Ebene im Körper passiert und widmet sich daneben auch Sitz und Funktion des Beckenbodens.

In Teil 2 finden sich 10 Übungssequenzen für einen starken Beckenboden, mehr Energie, mentale Stabilität, einen flachen Bauch, eine aufrechte Körpermitte sowie einen gesunden, kräftigen Rücken.

Alle Übungsfolgen lassen sich problemlos im Alltag mit Baby durchführen und dauern zwischen 10 und 15 Minuten. Das ideale Buch für alle, die Yoga nach der Schwangerschaft beginnen oder weiterpraktizieren wollen.



### **Autor**

## **Romana Lorenz-Zapf, Holger Zapf**

---

Romana Lorenz-Zapf praktiziert seit 1997 Yoga. Sie leitet zusammen mit ihrem Mann zwei Yoga Studios in Deutschland (Hamburg und Wiesbaden) und bildet in mehreren deutschen Städten Yogalehrer aus. Sie ist Yogalehrerin E-RYT 500 der AYA, Registered Childrens Yoga Teacher, Prenatal Yoga Teacher und als Teacher Training Director des UNIT Yoga zertifiziert. In ihren Studios und auf Workshops unterrichtet Romana Lorenz-Zapf unter anderem Pre- und Postnatalyoga und Kinderyoga. Die

Romana Lorenz-Zapf      Holger Zapf

# YOGA

nach der

# SCHWANGERSCHAFT

Die besten Asanas für die Rückbildung  
und einen starken Beckenboden

IRISIANA

