

Yoga für deinen Kinderwunsch

www.kinderwunschliebe.de

Ich bin Cornelia Siegfried, Kinderwunschcoach und Yogalehrerin für Frauengesundheit.

Liebe Kinderwunschfrau,

ich habe dir die 4 Phasen des weiblichen Zyklus inklusive Yogaübungen für deinen Kinderwunsch zusammengestellt.

Viele Freude und alles erdenkliche Gute auf deinem Weg zum Wunschkind

Cornelia Siegfried



www.Kinderwunschliebe.de

4 Phasen des weiblichen Zyklus

1. PHASE MENSTRUATION DER
RUHENDE WINTER Same liegt in der Erde
NEUMOND
1-7 TAG



2. PHASE VOR DEM EISPRUNG
FRÜHLING ZUNEHMENDER MOND
der same spriest
7-14 TAG



3. PHASE EISPRUNG
SOMMER DIE BLUME BLÜHT
VOLLMOND
14-21 TAG



4. PHASE NACH DEM EISPRUNG
HERBST DIE BLUME STIRBT
ABNEHMENDER MOND
21-28 TAG



1/Phase der ruhende Winter Neumond Menstruation der Samen liegt in der Erde



1. PHASE MENSTRUATION DER RUHENDE WINTER NEUMOND 1-7 TAG

Yogaübungen in denen du dich erholen kannst wir unterstützen mit Kissen und Bolster

Es ist die Phase des Rückzugs.

In dieser Phase sorgst du für dich, mit einem ruhigeren Alltag ebenso mit einer ruhigen Yogapraxis.

- Übungen die dich erden, den Bauch weich und offen halten
- Übungen finden mehr auf dem Boden statt
- Rücken und Sitzhaltungen, Sitzpositionen erden, Ruheposen flach im Liegen und mit aufgestellten Beinen
- Kinderpositionen mit Kissen und Bolster
- Dreieck mit Block
- Supta Baddha Swastikasana zurückgelehnte Schmetterlingshaltung mit Bolster und Kissen
- Grätsche - Arme nach vorne strecken
- Gebundener Winkel
- gedrehte Dehnung im Vierfüßler
- gedrehte Haltung im Schneidersitz

Flows

- Katze und Kuh
- Mondgruß
- Vierfüßler Arm nach oben und wieder zurück unter dem andern Arm durch

Endentspannung

- mit Kissen und Bolster Beine in Schmetterlingsposition

ÜBUNGEN DIE NICHT GEEIGNET SIND WÄHREND DER MENSTRUATION

- Übungen die starke Kraft erfordern
- Übungen in denen das Blut zurückfließen könnte
- Übungen in denen der Bauch zu stark angespannt wird machen wir nicht
- Keinen Kopf- Hand- Schulterstand
- Kein Boot
- Dynamische Stehhaltungen sollten vermieden werden oder minimiert. Diese aktiven Übungen erzeugen zuviel Wärme
- herabschauender Hund und Rad nur am Ende der Menstruation
- Umkehrhaltung

MEDITATION

- Achtsame Meditation bei der der Raum hinter den geschlossenen Augen wahrgenommen werden kann
- - Beobachterbewusstsein - Reflektion des letzten Monats-Ereignisse und Gefühle des letzten Monats nachdenken und loslassen was nicht mehr dienlich ist

ATEMÜBUNGEN

- kraftvolle Atemübungen heilen den Körper, stärken das Immunsystem und helfen den Geist von negativen und zerstörerischen Gedanken zu befreien

YOGA NIDRA

- ein SANKALPA setzen - eine positive Vorstellung festigen
z.B. meine Menstruation ist angenehm und freudig. Ich ehre mich in dieser besonderen Zeit. Ich bin vollständig mit meinem Innern verbunden.

2. Phase der Frühling zunehmender Mond vor dem Eisprung der Same fängt an zu wachsen



2. PHASE VOR DEM EISPRUNG FRÜHLING ZUNEHMENDER MOND 7-14 TAG

- so wie der Frühling die Natur sprießen lässt, so baut sich die Gebärmutterschleimhaut auf
- Die Gebärmutter erholt sich
- Energie steigt mehr Yang, du bist in dieser Zeit am produktivsten und am ergebnisorientiertesten
- Die Eierstöcke sind beschäftigt eine Reihe von Follikeln zu züchten.
- Das Immunsystem wird gestärkt die Lebensenergie nimmt in dieser Phase des zunehmenden Mondes zu
- Die physisch-emotional mentale Energie nimmt zu
- Wenn du morgens aufwachst und dich mental stärker und motivierter fühlst, dann bist du in die zunehmende Mondphase übergegangen.
- Aktionsphase diese steht im Kontrast zur Neumondphase, da geht es um loslassen - nichts tun - einfach sein
- Mehr erneute Kraft und Energie steht dir zur Verfügung
- trotzdem auf den Körper hören und immer wieder auf eine Balance achten - nicht die ganze To-Do-Liste abarbeiten
- Besser proaktiv auf dich aufpassen als dich versehentlich erschöpfen
- Auf deinen Körper hören ist in allen Phasen des Zyklus wichtig

WENN DU DIR WÄHREND DER MENSTRUATION RUHE- UND RÜCKZUGSZEIT GESCHENKT HAST, WIRST DU FESTSTELLEN, DASS DU WÄHREND DER 2 PHASE ZUSÄTZLICHE ENERGIE ZUR VERFÜGUNG HAST

Du beginnst in den ersten Tagen nach der Menstruation wieder mit deiner kraftvollen Yogapraxis

kraftvolle Flows

- Sonnengrüße

ÜBUNGEN BESONDERS GEEIGNET IN DER PHASE 2

- Stehende Vorwärtsbeuge mit und ohne Block
- Sitzende Vorwärtsbeuge
- Langsitz mit abgewinkeltem Bein
- Langsitz mit Armen nach oben gestreckt
- Pflug
- halber Schulterstand
- Fischposition leichte Variante Arme neben dem Körper
- bewegte Schulterbrücke
- Schulterbrücke mit Block
- Kinderposition mit geöffneten Beinen so dass dein Bauch genug Platz hat
- Sprinter mit gestreckten Bein hoch und tief
- Bananenhaltung im liegen

BELOHNUNG

- sanfte feminine Balanceübungen

ATEMÜBUNGEN

- Ujjayi Atem - erzeugt Wärme und entspannt und energetisiert

3. Phase der Sommer Vollmond Eisprung die Blume blüht in voller Pracht



3. PHASE EISPRUNG SOMMER VOLLMOND 14-21 TAG

- ausdrucksstarke Phase
- wir sind nach Außen gerichtet
- voller Energie und Lebenslust
- wir sind auf dem Höhepunkt unseres sexuellen Appetits
- wir sind fruchtbar und können schwanger werden

auf deinen Körper hören ist in allen Phasen des Zyklus wichtig

Yogaübungen die hüftöffnen sind

- hüftöffnende Fruchtbarkeitssequenzen Fruchtbarkeitstänze
- herzöffnenden Yogastellungen
- kreisenden Yogaübungen

Achtung

Nicht überdehnen, da das Kreuzbein und der untere Rücken instabiler ist

ASANAS:

STEHENDE VORWÄRTSBEUGE

BOGEN

TAUBE

DREHSITZ MIT VERBINDUNG ZUM HERZEN

KREISENDE ÜBUNGEN IM SITZEN UND IM STEHEN

IN DIE HOCKE GEHEN HÄNDE VORM HERZEN GEFALTET

IN DER PHASE DES SOMMERS IN DER WIR NACH AUSSEN GERICHTET SIND IST ES WICHTIG IMMER WIEDER ZU UNS UND ZU UNSEREM HERZEN VERBINDUNG ZU SCHAFFEN

MEDITATION: HERZ- UND MUTTERLEIB VERBINDEN

4. Phase der Herbst abnehmender Mond nach dem Eisprung im Herbst stirbt die Blume



4. PHASE NACH DEM EISPRUNG HERBST ABNEHMENDER MOND PRÄMENSTRUELLE PHASE 21-28 TAG DIE BLUME STIRBT DEN EWIGEN SOMMER GIBT ES NICHT DER SOMMER IST VORBEI

- die physische und emotionale Energie und Stärke fällt
- im Herbst mehr Zeit für dich nehmen, die Zeit ehren
- Phase in der Frauen oft PMS, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen und Blähungen haben
- Zeit für Kreativität, es ist die kreativste Zeit im Zyklus (Tagebuch, Lebensplan, Vision)
- Zeit um die weiblichen Aspekte einzuladen und sich von rationalen Denkweisen zu lösen

auf deinen Körper hören ist in allen Phasen des Zyklus wichtig

Yogastellungen

- Sitzende Vorwärtsbeuge
- Stellung des Kindes
- Drehsitz
- sanfte Umkehrhaltungen helfen bei leichter Depression, der Kopf ist näher am Boden als die Hüfte, Hund, stehende Vorwärtsbeuge, langsame Flows
- unterstützenden Schulterstand mit Stuhl
- liegender Schmetterling
- Taube mit Bolster unter dem Kopf und unter der Brust
- Happy Baby Pose
- Seegras
- Viparita Karani mit Bolster

ATEMÜBUNGEN

- Wechselatmung

FLOW

- Bewegte Schulterbrücke

MINDSET

- WIE KANN ICH DAS BESTE AUS DER PHASE HERAUSHOLEN?

Kinderwunschyoga

- BEIM KINDERWUNSCHYOGA GEHT ES DARUM ZU ERKENNEN WAS DEIN KÖRPER IN DER JEWEILIGEN PHASE BRAUCHT, ES NICHT EINFACH NUR EIN WORKOUT
- WIR SIND ZYKLISCHE WESEN UND DESHALB MACHT ES SINN EINE FEMININE YOGAPRAXIS ENTSPRECHEND UNSEREM ZYKLUS ANZUPASSEN.
- HILFT EINEN REGELMÄSSIGEN ZYKLUS ZU BEKOMMEN UND VERTRAUEN ZU SCHAFFEN
- IM KINDERWUNSCHYOGA GIBT ES ATEMÜBUNGEN, MEDITATIONEN, YOGA NIDRA UND VISUALISIERUNGEN
- DIE FORTPFLANUNGSORGANE WERDEN GESTÄRKT UND DU SCHEINKST IHNEN DEINE LIEBEVOLLE AUFMERKSAMKEIT
- DU LERNST DEN EIGENEN MENSTRUATIONSZYKLUS KENNEN UND DEINE YOGAPRAXIS AUF DIE EINZELNEN ZYKLEN ANZUPASSEN.
- DU LERNST DICH MIT DEM KÖRPER, DEN GEFÜHLEN, DEM HERZEN ZU VERBINDEN UND DEN KÖRPER OPTIMAL AUF EINE SCHWANGERSCHAFT VORZUBEREITEN.
- DU LERNST DEINEN ZYKLUS ZU BEOBACHTEN, ZU LIEBEN UND ZU EHREN
- LERNE YOGA AUF DIE WEIBLICHE ART ZU MACHEN UND PASSE DEIN LEBEN SO GUT ES DIR MÖGLICH IST AUF DEINEN ZYKLUS AN.
- DU KANNST ERKENNEN IN WELCHER PHASE DEINES ZYKLUS DU BESTIMMTE AUFGABEN ERLEDIGST
- DU LERNST MIT DEINEM UNTERLEIB/MUTTERLEIB ZU KOMMUNIZIEREN UND WIRKLICH IN KONTAKT ZU SEIN.
- DU ERLAUBST DIR DEINE GEFÜHLE ZU ZEIGEN, TRÄNEN WASCHEN STRESS AUS DEM KÖRPER
- DU LERNST DIE JETZTSITUATION ANZUNEHMEN UND SCHAUST NACH VORNE
- MIT DER UNTERSTÜTZUNG DIE DU DIR ERLAUBST IN ANSPRUCH ZU NEHMEN
- DU KANNST WUT GEGEN DEINEN EIGENEN KÖRPER LOSLASSEN UND DANKBAR SEIN FÜR DIESES WUNDERWERK WEIBLICHER KÖRPER
- DU LERNST DICH AUS DEM MANGELDENKEN ZU LÖSEN AUS DEM ICH WILL SCHWANGER WERDEN UND KOMMST IN DIE HOFFNUNG UND DAS VERTRAUEN
- DU ERLAUBST DIR JETZT SCHON DAS GEFÜHL WELCHES DU HABEN WIRST WENN DU DEIN KIND IN DEINEN ARMEN HÄLST EINZULADEN UND ZU SPÜREN

WAS MACHT DICH JETZT SCHON GLÜCKLICH WAS SCHENKT DIR JETZT SCHON ECHTE FREUDE?

VERBINDE DEIN HERZ MIT DEINEM MUTTERLEIB IMMER UND IMMER WIEDER