



Yoga, um neues Leben zu nähren

Wenn Sie sich erschöpft fühlen, ein wenig abgekoppelt sind, an Unfruchtbarkeit leiden oder mehr über die Kraft Ihres heiligen Mutterleibs erfahren möchten, dann ist [Yoga to Nurture New Life](#); vielleicht genau das Richtige für Sie. 2017 habe ich mit Birthlight trainiert und ein Perinatal-Yoga-Diplom erhalten. Seitdem begleite ich Frauen auf ihrem Weg von der Empfängnis bis nach der Geburt mit Yoga-Tools, um Stress und Angst zu reduzieren, das innere Körpersystem auszugleichen, die Fruchtbarkeit zu verbessern, den Komfort zu erhöhen und sie mit Tipps, Werkzeugen und Juwelen auszustatten, die sie während der Zeit verwenden können Arbeit, Geburt und darüber hinaus. Ich [hellip](#);



Wenn Sie sich erschöpft fühlen, ein wenig abgekoppelt sind, an Unfruchtbarkeit leiden oder mehr über die Kraft Ihres heiligen Mutterleibs erfahren möchten, dann ist [Yoga to Nurture New](#)

Life‘ vielleicht genau das Richtige für Sie.

2017 habe ich mit Birthlight trainiert und ein Perinatal-Yoga-Diplom erhalten. Seitdem begleite ich Frauen auf ihrem Weg von der Empfängnis bis nach der Geburt mit Yoga-Tools, um Stress und Angst zu reduzieren, das innere Körpersystem auszugleichen, die Fruchtbarkeit zu verbessern, den Komfort zu erhöhen und sie mit Tipps, Werkzeugen und Juwelen auszustatten, die sie während der Zeit verwenden können Arbeit, Geburt und darüber hinaus.

Ich beschloss, meinen Yoga Matters Workshop „Yoga to Nurture New Life“ zu nennen, da dies das Motto von Birthlight und Teil der indigenen Grundlagen ist, auf denen ich meine prä- und postnatalen Angebote aufgebaut habe. Meine Mission ist es, Mütter (und Familien!) Welt Familie.

Ja, den Mutterleib zu ehren geht weit über Empfängnis und Schwangerschaft hinaus!

Werden Sie sich diesen Monat mit mir verbinden, um sich mit Ihrer inneren Weisheit, Kreativität und Fähigkeit, mit Yogamatters zu erschaffen, zu verbinden?

Hier zum Kurs buchen, und dann lesen Sie weiter:

Der energetische Gebärmutterraum

Der Zugang zur Energie des heiligen Mutterleibsraums ist etwas, das sowohl von Männern als auch von Frauen praktiziert werden kann.

Wir alle, Männer und Frauen, haben ein Chakra, das mit dem energetischen Gebärmutterraum verbunden ist – das Sakralchakra. Dieses Chakra ist das Energiezentrum der Ausrichtung, Kreativität, Emotion und sexuellen Energie. Wenn Sie nicht richtig ausgerichtet sind, können Sie unter Symptomen wie Mangel an kreativer Inspiration, Unfruchtbarkeit, Scham

oder Alleinsein leiden.

Während eines Teils meiner Schwangerschaft mit meinem Sohn spürte ich oft diese Gefühle, als ich Hyperemesis Gravidarum erlebte, eine Form von extremer Übelkeit und Übelkeit, die weit über die häufigere morgendliche Übelkeit hinausgeht, die mit einer frühen Schwangerschaft verbunden ist, aber glücklicherweise nach 5 Monaten nachließ und ich feststellen konnte ein helleres Licht in meinem Leib.

Das Potenzial des Mutterleibsraums ist die Energie der Pflege, der bedingungslosen Liebe, der Schöpfung und der Göttlichkeit. und während meiner ‚Yoga to Nurture New Life‘-Klasse werden wir verschiedene Praktiken und Werkzeuge durchgehen, um die Art und Weise zu würdigen, wie dieser Raum Leben schaffen, Klarheit einladen und Ruhe wiederherstellen kann.

Wenn wir uns mit dem Gebärmutterraum verbinden, haben wir Zugang zu der Fähigkeit, uns wie ein Portal sowohl mit den Generationen vor uns als auch mit den Generationen, die nach uns kommen, zu verbinden.

Während unseres 45-minütigen Workshops konzentrieren wir uns auf die Gebärmutterökologie als eine Möglichkeit, den energetischen Gebärmutterraum zu pflegen. Um Frieden in der Welt um uns herum zu schaffen, müssen wir zuerst Frieden im lebensspendenden Raum in uns schaffen.

Yoni Mudra

Yoni Mudra ist ein einfaches Mudra, das von jedem praktiziert werden kann und sich auf die Geschlechtsorgane, das Fortpflanzungssystem, Fruchtbarkeit und Kreativität bezieht.

Das Praktizieren von Yoni Mudra kann Ihnen helfen, sich mit Ihrer Lebensenergie und Ihrem Bewusstsein zu verbinden – es ist auch ein wunderbarer Weg, um Ruhe und Klarheit im Geist zu schaffen. Die Verwendung dieses Mudra während der Meditation

ist eine großartige Möglichkeit, sich entspannt und geerdet zu fühlen.

So praktizieren Sie Yoni Mudra:

1. Kommen Sie in eine bequeme Sitzposition.
2. Bringen Sie die Spitzen Ihrer Daumen zusammen und legen Sie sie vor Ihr Becken.
3. Berühre die Spitzen der Zeigefinger und zeige sie nach unten, sodass ein Dreieck entsteht.
4. Verschränken Sie die restlichen Finger.
5. Konzentrieren Sie sich auf den Atem und Ihren Mutterleib Platz hinter Ihren Händen.

Am 12. Oktober werde ich eine sanfte Klasse mit Yogamatters veranstalten, um Sie durch einige der besten Praktiken für die Verbindung mit Ihrem heiligen Mutterleib zu führen.

Dieser Kurs ist für jeden in jeder Lebensphase und jedem Niveau der Vorkenntnisse geeignet. Jeder von uns kann davon profitieren, sich mit der angeborenen Weisheit unseres Gebärmutterraums zu verbinden, und ich kann es kaum erwarten, Sie durch diese nährenden Klasse zu führen!

Buchen Sie einen KOSTENLOSEN wöchentlichen Online-Yoga-Kurs mit Yogamatters Hier!

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki