

# YOGA in der Schwangerschaft

Frauenklinik Bern, Theodor-Kocher-Haus, Friedbühlstrasse 19, Geschoss B, Raum 173

07.05.2026

Frauenheilkunde | Insel Gruppe | Inselspital

## **Yoga in der Schwangerschaft**

Eine Schwangerschaft bringt tiefgreifende Veränderungen im Leben einer Frau mit sich. In dieser besonderen Zeit kann Yoga sowohl auf körperlicher, wie auch auf emotionaler und geistiger Ebene sehr unterstützend wirken. Kernelemente sind Atem, Bewegung und Entspannung. Körpergefühl, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer werden durch sanfte und achtsame Bewegungsübungen gefördert. Gezielte Atem- und Entspannungsübungen sind hilfreich im Umgang mit Stress und herausfordernden Situationen und führen zu mehr innerer Ausgeglichenheit, Ruhe und Gelassenheit. Das Vertrauen in den eigenen Körper, die Verbindung zu sich selbst und zum Baby werden gestärkt. Dies kann ein positives Schwangerschafts- und Geburtserlebnis sehr begünstigen.

[Informationen und Anmeldung](#)