

KINDERWUNSCH-YOGA

Die Übungsmethode für alle Frauen mit
Kinderwunsch



Über Kinderwunsch-Yoga

Kinderwunsch-Yoga unterstützt dabei, das Vertrauen in den Körper zu stärken und beruhigt zugleich Geist & Seele. In der Kinderwunschzeit verhilft es zu mehr Ruhe, Entspannung und Gelassenheit. Es fördert die Durchblutung der Fortpflanzungsorgane, verbessert das Stressmanagement und beruhigt das Nervensystem.

WIRKUNGSWEISEN KINDERWUNSCH-YOGA

- Blutzirkulation in den Fortpflanzungsorganen wird gefördert
- Verbindung zwischen Herz- und Bauchraum wird gestärkt
- Vertrauen in den eigenen Körper wird vertieft
- Ängste werden reduziert und das Nervensystem beruhigt
- bringt Entspannung, Ruhe, inneren Frieden und Erholung
- Stressmanagement wird verbessert

IM KINDERWUNSCH-YOGA...

- ... werden alle Asanas (Körperhaltungen) sehr sanft ausgeführt
- ... arbeiten wir mit dem Körper, nicht gegen ihn
- ... liegt der Fokus auf dem Bauch- und Herzraum (Verbindung wird gestärkt)
- ... soll die Atmung vertieft werden
- ... werden Gefühle wie Stress, Angst und Überforderung reduziert
- ... werden die Hüften sanft geöffnet und Blockaden gelöst
- ... bleibt der Bauchraum immer weich

DIE ASANAS (KÖRPERHALTUNGEN)

Neben Atemübungen und Meditationen, um das Nervensystem zu beruhigen, gibt es eine Reihe von spezifischen Yogahaltungen, die optimal für die weiblichen Organe sind.

Sie...

- fördern die Durchblutung der Fortpflanzungsorgane
- lassen die Energie im Beckenraum wieder ungehindert fließen
- schaffen Platz im Bauchraum und dehnen die Muskulatur im Oberkörper
- öffnen die Hüften und lösen Blockaden

Zur Website

Infos und Anregungen im Kinderwunsch

Dass Stress in der Kinderwunschzeit nicht unbedingt förderlich ist, ist schon lange bekannt. Warum zu viel Stress aber gerade in der Kinderwunschzeit schädlich sein kann?

Unser Körper reagiert unmittelbar auf stressige Situationen. Das ist auch nichts Schlechtes, sondern enorm wichtig fürs Überleben. Indem der Körper Stresshormone ausschüttet, wird die Durchblutung in den Extremitäten automatisch gesteigert. Wenn wir während einer Safari zum Beispiel plötzlich vor einem Tiger stehen, ist es absolut notwendig, dass die Beine besser durchblutet werden und wir schnell rennen können.

Was bei der Sache mit dem Tiger seine Vorteile hat, kann im Kinderwunsch ein Nachteil sein. Wenn wir also dauerhaft (unbewusst) unter Stress stehen und vielleicht auch noch einen Job haben, in dem wir überwiegend sitzende Tätigkeiten durchführen, leiden die Fortpflanzungsorgane darunter. Diese werden dann nicht mehr optimal durchblutet und mit Energie versorgt.

STRESSREDUKTION | HERZ- UND BAUCHRAUM

Wenn wir gestresst sind, hat das auch Einfluss auf unsere Hormone. Oft neigen wir dazu, beim Wort STRESS automatisch an unsere Arbeit zu denken. Doch tatsächlich gibt es noch viel mehr Dinge, die unbewusst stressen können:

- zu wenig oder zu viel Bewegung (Extremsport)
- Umweltfaktoren
- Reizüberflutung durch die schnelllebige Welt in der wir leben
- Umweltgifte
- Stress in zwischenmenschlichen Beziehungen
- ein unerfüllter Kinderwunsch, der schon längere Zeit besteht, kann zum Stressfaktor werden

Zahlen und Fakten

Funktioniert Kinderwunsch-Yoga wirklich?

Dr. Alice Domar vom Mind/Body Institute der Harvard Medical School forscht schon lange zu Themen wie Fruchtbarkeit und Körper/Geist-übungen zusammenhängen. Aus einer ihrer Studien "The Mind Body/Program for Infertility" ergab sich folgendes Resultat. Diejenigen, die Techniken wie Yoga, Meditation und Atemübungen praktizierten, erreichten eine fast dreimal höhere Schwangerschaftsrate als diejenigen, die dies nicht taten.

STUDIE VON DR. ALICE DOMAR

Von **143 Frauen**, die an der Studie mitwirkten, nahm die eine Hälfte - "**Gruppe A**" - während zweier **IVF-Zyklen**, an einem **Entspannungsprogramm** (Yoga, Meditation, Entspannungsübungen) teil. Die andere Hälfte - "**Gruppe B**" - erhielt **nur** eine IVF Behandlung.

Bereits im zweiten Behandlungszyklus betrug die klinische **Schwangerschaftsrate** bei **Gruppe A 52%** und bei **Gruppe B** nur **20%**. Entspannungsübungen haben einen signifikant positiven Einfluss auf die Schwangerschaftsquote.

STUDIE VON DR. P. NAYAR & DR. K.D. NAYAR

Eine andere Studie mit dem Titel "Can Yoga Affect IVF Outcomes" wurde 2017 von Dr. P. Nayar und Dr. K.D. Nayar (und weiteren ÄrztInnen) durchgeführt.

Gruppe A (52 TN) hat über einen Zeitraum von **3 Monaten** neben einer Behandlung im Kinderwunschzentrum an **30 Yoga-Einheiten** teilgenommen. Jeweils am Anfang und am Ende dieser Zeitspanne mussten Fragen zur psychischen Verfassung mittels Fragebögen beantwortet werden.

Gruppe B (53 TN) wurde **3 Monate** lang **routinemäßig** in einem Kinderwunschzentrum **behandelt**.

In Gruppe A wurde im Vergleich zu Gruppe B nach diesen 3 Monaten eine signifikant höhere Schwangerschaftsrate verzeichnet.

Gruppe A konnte **63,46% klinisch bestätigte Schwangerschaften** vorweisen, wohingegen - **Gruppe B** nur **43,39 % klinisch bestätigte Schwangerschaften** aufzeigen konnte.

Meine Kinderwunsch-Yoga Angebote

Jeder Kinderwunschweg ist einzigartig. Um die Frauen da abzuholen, wo sie gerade stehen, habe ich 3 verschiedene Kinderwunsch-Yoga-Angebote entwickelt, sodass für jede das Passende dabei ist.

ANGEBOT 1 NFP - NATÜRLICHE FAMILIENPLANUNG

MODUL 1 --- 1.Zyklusphase (Periode)

2 Yoga-Videos | 1 Meditation | 1 Atemübung

Fokus des Moduls: Verspannungen im Beckenraum lösen, Anspannung und Stress abbauen

MODUL 2 --- 2.Zyklusphase (Follikelphase)

2 Yoga-Videos | 1 Meditation | 1 Atemübung

Fokus des Moduls: Unterstützung der Eizellenreifung, Hormonhaushalt ausbalancieren

MODUL 3 --- 3.Zyklusphase (Eisprung)

2 Yoga-Videos | 1 Meditation | 1 Atemübung

Fokus des Moduls: Aktivierung der Eierstöcke, Eisprung unterstützen, Durchblutung der Beckenorgane

MODUL 4 --- 4.Zyklusphase (Lutealphase)

2 Yoga-Videos | 1 Meditation | 1 Atemübung

Fokus des Moduls: Vertrauen in den Körper stärken, Nervensystem beruhigen, Ängst lindern

BONUS-INHALTE

BEGLEITBUCH (speziell bei natürlicher Familienplanung)

Im Begleitbuch (100 Seiten in Papierformat) sind viele wertvolle Tipps und Anregungen wie z.B.: Übungen für mehr Gelassenheit, Mood-Tracker, Entspannungsübungen, Atemübungen, Yogahaltungen, Achtsamkeitsübungen usw. aufgelistet.

BONUSMODULE

- 3 zusätzliche Yoga-Einheiten (aufgezeichnet)
- ExpertInnen-Interviews

LIVE-EINHEITEN - online (via Zoom)

Im Kurs inbegriffen sind 4 Kinderwunsch-Yoga Live-Einheiten (innerhalb von 6 Monaten einlösbar). Die Yoga-Einheiten finden wöchentlich statt.

[Mehr erfahren!](#)

ANGEBOT 2

IVF, ICSI, INSEMINATION

MODUL 1 --- Vor der Stimulation & Beginn der Behandlung (Wartezeit)_

2 Yoga-Videos | 1 Meditation | 1 Atemübung

Fokus des Moduls: Verspannungen im Beckenraum lösen, Durchblutung der Fortpflanzungsorgane fördern, Unterstützung in der Wartezeit, Anspannung und Stress abbauen

MODUL 2 --- Während der Stimulation

2 Yoga-Videos | 1 Meditation | 1 Atemübung

Fokus des Moduls: Anspannungen und das Gefühl der "Aufgebläetheit" im Bauchraum lindern, mentale Entspannung, positive Energie in den Bauchraum bringen

MODUL 3 --- Nach dem Transfer bis zum Schwangerschaftstest

2 Yoga-Videos | 1 Meditation | 1 Atemübung

Fokus des Moduls: Entspannung, Loslassen, tief entspannter Zustand wird forciert, Vertrauen in den Körper stärken, Nervensystem beruhigen, Ängste besänftigen

MODUL 4 --- Nach dem Schwangerschaftstest (positiv oder negativ)_

2 Yoga-Videos | 1 Meditation | 1 Atemübung

Fokus des Moduls: sanfte Entspannungsübungen in Rückenlage, nach Innen schauen, aufkommende Emotionen zulassen, Nervensystem beruhigen

BONUS-INHALTE

BEGLEITBUCH (speziell für die Zeit einer Kinderwunschbehandlung)_

Im Begleitbuch (100 Seiten in Papierformat) sind viele wertvolle Tipps und Anregungen wie z.B.: Übungen für mehr Gelassenheit, Mood-Tracker, Entspannungsübungen, Atemübungen, Yogahaltungen, Achtsamkeitsübungen usw. aufgelistet.

BONUSMODULE

- 3 zusätzliche Yoga-Einheiten (aufgezeichnet)
- ExpertInnen-Interviews

LIVE-EINHEITEN - online (via Zoom).

Im Kurs inbegriffen sind 4 Kinderwunsch-Yoga Live-Einheiten (innerhalb von 6 Monaten einlösbar). Die Yoga-Einheiten finden wöchentlich statt.

[Mehr erfahren!](#)

ANGEBOT 3

INDIVIDUELLE 1:1 BEGLEITUNG

Erstgespräch und Klärung des IST-Zustandes (zwischen 30-60 Min.)

Um die Frauen optimal begleiten zu können, erhalten sie nach Buchung einen Fragebogen, den sie ausfüllen. Im Anschluss evaluieren wir diesen gemeinsam im Erstgespräch und legen so die weiteren Schritte fest.

2 individuelle Kinderwunsch-Yoga-Einheiten (1:1 auf die Frau abgestimmt) à 60 Minuten

Die beiden 1:1 Live-Einheiten (je nach Distanz online oder vor Ort) sind auf die jeweiligen Bedürfnisse der Frau ausgelegt.

4 Kinderwunsch-Yoga-Einheiten in der Gruppe via Zoom

Innerhalb von 6 Monaten können die Frauen an 4 Kinderwunsch-Yoga-Einheiten in der Gruppe (online via Zoom) teilnehmen.

Unbeschränkter Zugriff auf die Kinderwunsch-Plattform (über 16 Videos)

Die Frauen haben für unbegrenzte Zeit Zugriff auf die Kinderwunsch-Yoga-Plattform und können ganz nach den eigenen Bedürfnissen mit den Videos üben.

BONUS-INHALTE

BEGLEITBUCH (je nach Situation Buch 1 oder 2)

Im Begleitbuch (100 Seiten in Papierformat) sind viele wertvolle Tipps und Anregungen wie z.B.: Übungen für mehr Gelassenheit, Mood-Tracker, Entspannungsübungen, Atemübungen, Yogahaltungen, Achtsamkeitsübungen usw. aufgelistet.

BONUSMODULE

- 3 zusätzliche Yoga-Einheiten (aufgezeichnet)
- ExpertInnen-Interviews

E-Mail Begleitung:

Für einen Zeitraum von 4 Wochen bekommen die Frauen wertvolle Tipps und Inputs für die Kinderwunschzeit zugeschickt.

[Mehr erfahren!](#)

Über mich & meine Arbeit

Ich bin Verena, zertifizierte Yogalehrerin, spezialisiert auf Feminine- und Kinderwunsch-Yoga. Schon während meiner Yogalehrerinnen-Ausbildung fiel mir auf, dass mir nicht immer alle Yoga-Einheiten guttaten. Rückblickend betrachtet fand ich kräftigende Yoga-Stunden während meiner „Zyklus-Hochphase“ toll, doch sobald ich mich der zweiten Zyklushälfte/Periode näherte, fühlte es sich nicht mehr richtig an. Mit der Zeit hab ich mich dann immer mehr und mehr vom klassischen Hatha-Yoga (das ursprünglich von Männern für Männer entwickelt wurde) entfernt und praktiziere jetzt meinem Zyklus entsprechend.

Als ich dann durch Zufall auf den Übungsstil „Kinderwunsch-Yoga“ stieß und diverse Studien dazu las, wusste ich, diese Übungsmethode möchte ich an andere Frauen weitergeben. Durch den ganzheitlichen Ansatz von Kinderwunsch-Yoga kann nicht nur nachweislich die Fruchtbarkeit erhöht werden, es können auch Blockaden psychischer & seelischer Natur aufgelöst werden. Kinderwunsch-Yoga kann nicht versprechen, dass eine Frau schneller schwanger wird, jede Frau ist individuell und bringt ihre eigene Vorgeschichte mit. Allerdings gibt es bereits einige Studien (siehe nächste Seite), die belegen, dass Kinderwunsch-Yoga tolle Erfolge hervorgebracht hat.

Bei Fragen bin ich sehr gerne per E-Mail oder Telefon erreichbar.



metzler.verena@icloud.com



+43650/6693550



Herzliche Grüße
Verena

Studien & Quellenangaben

Quellen – Yoga/Entspannungsübungen und Kinderwunsch:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2078200/>

[https://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(17\)31409-7/fulltext](https://www.fertstert.org/article/S0015-0282(17)31409-7/fulltext)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31897607/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6469372/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8213483/>

<https://www.degruyter.com/document/doi/10.7556/jaoa.2020.050/html>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7336944/>

[https://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(17\)31409-7/fulltext](https://www.fertstert.org/article/S0015-0282(17)31409-7/fulltext)