

Namaste liebe Mamas

AUF DIE MATTEN – FERTIG – LOS! MARIA SEVIGNANI MACHT YOGA, DAS MAMA UND BABY GUTTUT.

Die kleine Emma ist mit ihren knapp sieben Monaten schon ein absolutes Bewegungstalent. Selbstbewusst und neugierig schiebt sie sich mit ihren kleinen Händchen vorwärts, weg von ihrer weichen Babydecke zur nächsten Attraktion – wie eine kleine Robbe auf Inselhopping. Meine Yogamatte, auf der sie plötzlich „strandet“, hat wenig zu bieten – viel mehr jedoch die Plastiktüte, die daneben liegt und so schön knistert, wenn sie sie berührt. Weiter geht's zur Babydecke meines Sohnes – gerade unbesetzt, da er selbst auf Entdeckungstour unterwegs ist – und dabei gleich probiert, wie Marias Yogamatte schmeckt.

Das große Krabbeln

„Lass ihn nur,“ lacht Maria, während ich schon aufgesprungen bin und ihn wieder zurück auf seine Decke setze. Ja, beim Mama-Baby-Yoga im Turnsaal des JUZ ist Leben in

der Bude, ganz ohne meditative Klänge und Räucherstäbchen. „Unsere Hintergrundmusik sind die Babys,“ hat Maria schon zu Beginn der Kursstunde angekündigt. An jenem Tag sind wir acht Mamas, die zu Maria ins JUZ trainieren gekommen sind. Während wir die angenehmen, fließend ineinander übergehenden Übungen (auch Asanas genannt) nachmachen, spielen, brabbeln oder chillen die Knirpse munter neben uns.

Der Wunsch, nach der Schwangerschaft und Geburt wieder in Form zu kommen ist bei vielen Mamas groß. Yoga bietet sich nahezu perfekt für dieses Vorhaben an, denn die sanften, ganzheitlichen Bewegungen verleihen dem Körper Kraft und Flexibilität. Dazu kommt das bewusste Atmen was hilft, Stress zu reduzieren. Im Alltag, vor allem mit Kindern, rutscht das Thema Wohlbefinden jedoch gerne auf eine der untersten Prioritätsstufen – und genau hier möchte Maria mit ihrem Angebot fürs EKIZ ansetzen. „Beim Mama-Baby-Yoga fällt schon mal das Organisieren eines Babysitters weg, denn das Kind kommt einfach mit.“

Yoga mit Baby, das klingt im ersten Moment eher nach Chaos als Entspannung. Darauf meint Maria: „Mama-Baby-Yoga ist wie das reale Leben – manchmal ist es leiser, mal lauter – und alles hat einen Platz.“

Alles hat und braucht seine Zeit

Maria fand in ihrer zweiten Schwangerschaft zum Yoga: „Für mich war diese eine Stunde immer eine Zeit, wo es nur um mich ging und in der ich dem Alltag entfliehen konnte.“ Dies motivierte



Foto: pavel-valeria-ushakov

sie dazu, weiter dranzubleiben und mit der Ausbildung zur Trainerin noch tiefer ins Thema einzutauchen. Ambitionen, selbst einen Kurs zu leiten hatte sie damals keine. „Ich bin mir sicher, dass alles seine Zeit hat. Dadurch hat sich vieles bei mir leicht und ohne Druck ergeben dürfen.“ Das mit den Yogakursen fügte sich auch durch mehrere Zufälle – und mittlerweile sind ihre gut besuchten Kurse ein fixer Bestandteil in ihrem Leben. Ich frage Maria, was sie aus dem Yoga auch im Alltag anwenden kann. „Das Atmen und Durchschnaufen,“ meint sie schmunzelnd, und ergänzt: „Als eher impulsiver Mensch hilft mir das, um nicht mehr so oft in die Luft zu gehen wie früher.“ Aber auch der Austausch mit all den interessan-

ten Teilnehmerinnen empfindet sie als Bereicherung und als schöne Abwechslung zu ihrem Hauptberuf als selbständige Texterin.

Auf zum Mattendate!

Für das EKIZ bietet sie Schwangerschafts- und Mama-Baby-Yoga an. Maria ist selbst zweifache Mama, dadurch fällt es ihr leicht, sich in ihre Kursteilnehmerinnen hineinzuversetzen. Dies können meine „Mamakolleginnen“ bestätigen, die ihren Unterricht als authentisch und super angenehm empfinden. „Man merkt, was für Bewegungen der Maria selbst mit Babybauch und später mit dem Baby gutgetan haben,“ erzählt mir eine der Mamas. Maria ist es gelungen, einen Rahmen zu schaffen in dem Frau sich

keep calm & wear clogs

MAMA

BALD IST MUTTERTAG!
GÖNN' DIR DOCH WAS SCHÖNES NUR FÜR DICH!

MUTTERTAGSSPEZIAL
08. Mai 2026, 9–21 Uhr
09. Mai 2026, 9–12 Uhr

-20% AUF CLOGS & BEKLEIDUNG

WATTL
HOLZSCHUHMAMANUFATUR
NATÜRLICH. FLEXIBEL. LEICHT.

WWW.HOLZSCHUHE-WATTL.AT

NEU ANGELS AMERICANDREAMS GLÜCKLICH DADDY'S DAUGHTERS CUTE STUFF

wohlfühlt. Dem Körper Aufmerksamkeit schenken und ohne Scheu den Bedürfnissen des Kindes nachzugehen funktioniert wunderbar. Der Blick zur benachbarten Yogamatte bestätigt: es geht jeder Mama ziemlich ähnlich, wenn nicht gar gleich.

„Wenn ein ‚Zwergal‘ gestillt, gefüttert, getröstet oder sauber gemacht werden will, hat das oberste Priorität und stört im Kurs niemanden,“ betont sie.

Happy Baby

Gemütlicher Wohlfühlrahmen, weiche Babydecken und bunte Yogamatten hin oder her – wer glaubt, Mama-Baby-Yoga wäre ein Kaffeekränzchen im Turnsaal, war noch nie bei Marias Mattendate. Die Übungen gehen harmonisch ineinander über und wecken selbst lang vergessene Muskelpartien aus ihrem Schlummerschlaf (in meinem Fall – die Bauchmuskeln).

Macht man nicht gerade die „stillende-“ bzw. „wickelnde Mama-Position“, kann man auch ordentlich ins Schwitzen kommen. „Mir ist nicht wichtig, dass jeder die Positionen perfekt nachmacht, sondern, dass jeder die Übungen individuell für sich und in der Intensität und dem Tempo, die ihm guttun, ausführt.“

In den letzten Minuten der Mama-Baby-Yogastunde dürfen alle einfach mal entspannen. Was bleibt ist ein wohliges „ich habe was für meinen Körper gemacht“ Gefühl. Nein, Marias Mama-Baby-Yoga ist kein indischer Yoga-Tempel mit Klangschalen und gemeinsam angestimmten „OM“ – sehr wohl aber ein „echter“ Raum mit sympathischen Menschen, angenehmem Austausch und geteilter „Me-Time-Freude“. Namaste!

Termine und Details unter www.ekiz-st-johann.tirol

Viktoria Defrancq-Klabischnig

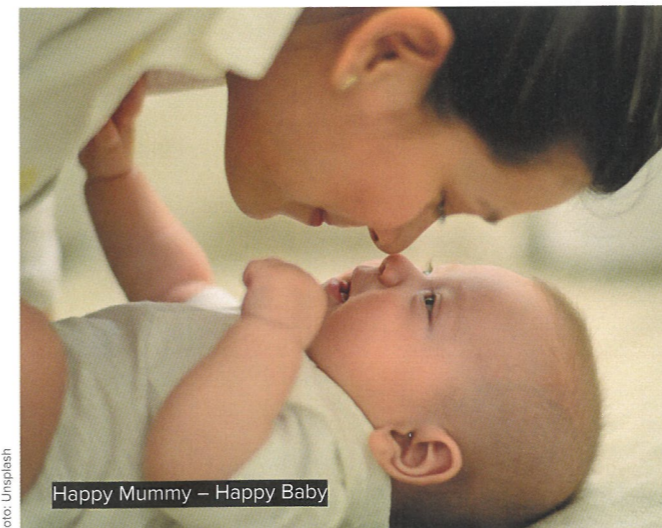


Foto: Unsplash

Durch bewusste Atmung zur inneren Balance

WORKSHOP, 20.5.

Du bist ständig im Kopf, funktionierst, hältst durch? Aber innerlich fühlst du dich oft leer, gestresst oder „nicht ganz bei dir“? Dann wird es Zeit, wieder zu dir zurückzukommen. Verstehe dein Nervensystem – Warum Stress entsteht und wie du ihn regulieren kannst. Lerne effektive Atemtechniken – für mehr Ruhe, Spüre die Veränderung sofort durch praktische Übungen.

Referentin:
Maria Niederseer,
dipl. Atem- und Mentaltrainerin
Mittwoch, 20. Mai
19–20.30 Uhr
Wohn- und Pflegeheim Oberndorf
Kostenbeitrag Euro 12,-
Anmeldung:
info@gesund-lebenswert.com