



# Prä- und Postnataler Yoga

Weiterbildung für YogalehrerInnen und Hebammen (50+30 Std.)

Du bist YogalehrerIn oder Hebamme mit gutem Yogabasiswissen und möchtest Schwangere Frauen kompetent beraten, begleiten und ihnen mit der Philosophie und Praxis des Yoga ein Instrument an die Hand geben, welches ihnen ermöglicht, den Weg vor, während und nach der Geburt selbstbestimmt zu gehen?

Yogaunterricht für Schwangere ist eine wunderschöne und sehr verantwortungsvolle Aufgabe. Er unterscheidet sich grundlegend vom Yoga für nicht-Schwangere.

Um junge Mütter einfühlsam und korrekt begleiten zu können, solltest Du die unterschiedlichen Schwangerschaftstrimester beachten, die Kontraindikationen und Risiken kennen, sowie ein umfangreiches Hintergrundwissen über die psychologische und physiologische Veränderung der Frau während der Schwangerschaft haben.

Auch für die Zeit nach der Geburt ist eine gute Begleitung notwendig. Die Unterstützung beim Aufbau einer stabilen Mutter-Kind-Bindung und die Kenntnis der Psyche der Frau nach der Geburt sind genauso wichtig, wie ein umfassendes Beckenboden-/ Rückbildungstraining. Diese intensive, kompakte und praxisorientierte Weiterbildung vermittelt Dir alles wissenswerte zum Thema Yoga in der Schwangerschaft, im Wochenbett und zur Rückbildung.

Du lernst Yogastunden für Schwangere und Rückbildungskurse zu entwickeln, aufzubauen und zu unterrichten. Weiter lernst Du Entspannungs-, Meditations- und Atemtechniken anzuleiten und wirst umfassend darauf vorbereitet Schwangere und Frauen nach der Entbindung zu begleiten.

Die Weiterbildung umfasst zwei Module:

Module pränatal: Drei Blockwochenenden zu je zwei Tagen, insgesamt 50 Stunden

Module postnatal: Zwei Blockwochenenden zu je zwei Tagen, insgesamt 30 Stunden

Die Module sind auch einzeln belegbar.



# Prä- und Postnataler Yoga

Weiterbildung für YogalehrerInnen und Hebammen (50+30 Std.)

Das Modul pränatal bietet Dir

- ✓ Einführung in das pränatale (vorgeburtlich) Yoga/ Schwangerenyoga
- ✓ Schwangerschaftsphasen und Veränderungen der Frau
- ✓ Physiologie und Psychologie innerhalb der Schwangerschaft
- ✓ Beckenboden während der Schwangerschaft
- ✓ Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit
- ✓ Schwangerschaftsbeschwerden
- ✓ Geburtsvorbereitung und Yoga
- ✓ Atemtechniken (Pranayame) für Schwangere
- ✓ Meditation und Yoga Nidra für Schwangere
- ✓ Sonnengrüße und Asanas, angepasst für je jedes Schwangerentrimester
- ✓ Anwendung von Hilfsmitteln
- ✓ Alignment und Adjustment für Schwangere
- ✓ Stundenaufbau und Organisation des Unterrichts
- ✓ Verschiedene Musterübungsreihen
- ✓ Etwa 30 Zeitstunden theoriebezogene Praxis, begleitet durch zahlreiche Klangschalen
- ✓ Literaturtipps
- ✓ Ein umfangreiches Skript
- ✓ Ein qualifiziertes Zertifikat
- ✓ Raum für individuelle Fragen, Antworten, Ergänzungen, Anregungen und persönliche Gespräche runden unser Beisammensein ab



# Prä- und Postnataler Yoga

Weiterbildung für YogalehrerInnen und Hebammen (50+30 Std.)

Das Modul postnatal bietet Dir

- ✓ Einführung in das postnatale Yoga (nachgeburtlich)
- ✓ Physiologie und Psychologie im Wochenbett
- ✓ Beckenboden- und Rückbildungstraining
- ✓ Umgang mit Wochenbettdepressionen
- ✓ Tipps für die Zeit nach der Geburt
- ✓ Atemtechniken (Pranayama) für inneren und äußeren Kraftaufbau
- ✓ Meditation und Tiefenentspannung zum Stressabbau
- ✓ Rückfreundliche Aufwärmpraxis
- ✓ Asanas nach der Geburt: Do's & Don'ts
- ✓ Stundenaufbau und Musterübungsreihen
- ✓ Unterrichtsdidaktik und Hilfestellungen
- ✓ Etwa 15 Zeitstunden theoriebezogene Praxis, begleitet durch zahlreiche Klangschalen
- ✓ Literaturtipps
- ✓ Ein umfangreiches Skript
- ✓ Ein qualifiziertes Zertifikat
- ✓ Raum für individuelle Fragen, Antworten, Ergänzungen, Anregungen und persönliche Gespräche runden unser Beisammensein ab