

## **Yoga in der Schwangerschaft und zur Rückbildung Nr. 55249**

*Dieses Seminar ist konzipiert für Hebammen, die in ihren Kursen Aspekte des Yoga mit einfließen lassen möchten oder ihre bisherigen Yoga-Kenntnisse erweitern möchten.*

Themen:

- Grundlagen des Marma Yoga, basierend auf indischen Gesundheitslehre Ayurveda
- Yoga- und Atem-Übungen mit Aspekten zur Geburtsvorbereitung und zur Rückbildung
- Gestaltung einer Unterrichtseinheit und eines Kursablaufs
- Yogahaltungen aus dem Marma Yoga und Atem mit Anatomie, Mudras und Meditation

Die erlernten Übungen können bei Beschwerden während und nach der Schwangerschaft helfen. Sie fördern Kräftigung, Beweglichkeit und Flexibilität. Atem und Entspannungs-Übungen beruhigen, lassen das Vertrauen in den eigenen Körper wachsen und stärken den Geist.

Das Seminar soll den gesamten Organismus und den Geist der Frau während der Schwangerschaft und als Mutter stärken.

**Referentin:** Christine Dettmar, Marma Yogalehrerin, Ayurveda- und Ernährungsberaterin

***Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und eine Yogamatte/Turnmatte mitbringen.***

**Wann:** 27. April 2024 von 10-17 Uhr

**Wo:** radofine, Forsteistr. 2, 78315 Radolfzell am Bodensee

Preis inklusive Snacks und Getränke:

Mitglieder	154€
Nichtmitglieder	231€
WeHe Mitglieder	77€
WeHe Nichtmitglieder	116€

Wir veranstalten ab 12 angemeldeten Teilnehmer:innen

Wir bescheinigen 7,3 Fortbildungsstunden (3 Schwangerschaft, 3 Wochenbett, 1,3 Fach- und Methodenkompetenz)