

Yoga in der Schwangerschaft und zur Rückbildung Nr. 55278

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 angewendet werden. Sie sollen den gesamten Organismus und den Geist der Frau während der Schwangerschaft und als Mutter stärken. helfen.

Sie fördern Kräftigung, Beweglichkeit und Flexibilität.

Atem und Entspannungs-Übungen beruhigen, lassen das Vertrauen in den eigenen Körper wachsen und stärken den Geist.

Auf Wunsch findet das Seminar 1 ½ Tage mit Schwerpunkt Yoga zur Rückbildung statt.

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

Wann: 23./24. November 2024 von 10-17 Uhr und 9-12:30

Wo: HGZ Radofine, Forsteistr. 2, 78315 Radolfzell am Bodensee

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

Kosten inkl. 16€ Verpflegungspauschale

Mitglieder 264€

Nichtmitglieder 400€

Wir veranstalten ab 12 angemeldeten TN

Es werden 11,3 Fortbildungsstunden (3 Schwangerschaft, 3 Wochenbett, 5,3 Fach- und Methodenkompetenz) bescheinigt