

1. – 6. Mai 2025 Pre- und/ oder Postnatales Yoga

Einzel oder gemeinsam buchbar.

Du wünschst Dir inspirierendes Schwangerschafts- und/ oder Rückbildungsyoga anzubieten? In dieser Weiterbildung über insgesamt 70 UE à 45 Min erlernst Du von zwei kompetenten Yogalehrerinnen der Ganesha Yoga Lounge in Heidelberg alles was Du wissen musst, um ganzheitliche Yogakurse für Deine Frauen zu erstellen und zu unterrichten.

Inhalte Prenatale Yoga Weiterbildung

Du lernst...

... das Gestalten und sequenzieren von **inspirierenden Yogastunden** und das Erlernen eines speziellen **Sonnengrußes für Schwangere**

... den **sicheren Umgang** mit den Frauen durch das Anleiten und Ausrichten **ausgewählter Asanas** und dem klaren Verständnis **ungeeigneter Asanas**

... wie der Atemprozess funktioniert und wie du bestimmte **Atemtechniken** und das Tönen als **Geburtsvorbereitung** einsetzt und lehrst

... das Anleiten von **Meditations- und Visualisierungstechniken** für das Wohlbefinden der Schwangeren und zur **Stärkung der Mutter-Kind Bindung**

... wie Du **Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden zur Stressprävention** für Schwangere vermittelst

... wie Du geeignete **yogatherapeutische Übungen** auswählst, um Frauen bei **Beschwerden in der Schwangerschaft** mit Yoga zu begleiten

...die Besonderheiten der **Anatomie und Physiologie in der Schwangerschaft**, insbesondere auch der detaillierte Blick auf den Beckenboden und **modernes Beckenbodentraining** kennen und zu vermitteln

... welche **psychischen und emotionalen Herausforderungen** es in der Schwangerschaft gibt und die Yogastunden auf die Bedürfnisse der Kursteilnehmerin anzupassen

Inhalte Postnatales Yoga Weiterbildung

Du lernst...

... das Sequenzieren von **modernen Yogastunden**, das **Einbinden des Babys** in den Kurs und die Anwendung eines speziellen **Sonnengrußes für Frauen in der Rückbildung**

... den **sicheren Umgang** mit Frauen in der Rückbildung durch das Anleiten und Ausrichten **ausgewählter Asanas** und dem klaren Verständnis **ungeeigneter Asanas**

... wie Du **Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden** für Mütter zur **aktiven Stressprävention** anleitest

... das Einsetzen von **Meditations- und Visualisierungstechniken**, um die Frau zu bestärken und in ihre Kraft zu bringen

... wie Du geeignete **yogatherapeutischer Übungen** auswählst, um Frauen bei **Beschwerden nach der Geburt** mit Yoga zu begleiten

... die Besonderheiten der **Anatomie & Physiologie nach Schwangerschaft und Geburt**, insbesondere der detaillierte Blick auf die **Bauchmuskulatur** und das **funktionale Zusammenspiel der Rumpfmuskeln** kennen und zu vermitteln

... welche **psychischen und emotionalen Herausforderungen** es nach der Geburt, im Wochenbett und der Zeit mit Baby gibt und die Yogastunden auf die Bedürfnisse der Frauen anzupassen