

Körperarbeit in der Geburtsvorbereitung Nr. 55163

Dieser 1-Kurs ist vermittelt den Leitgedanken, ein Angebot mit vielen Wegen und Möglichkeiten aufzuzeigen, damit die werdende Mutter das Wesentliche für „Ihre“ Geburtsarbeit frei wählen kann. Die Frauen werden dabei unterstützt, ihr naturgegebenes Gebärverhalten wiederzuerkennen und ihren „schlummernden“ Gebärcode „wachzuklopfen“ (Heller 1998, S.14).

Unterstützt wird das Konzept mit weiteren Elementen aus dem Yoga und verschiedener Methoden der Körperwahrnehmung.

Das Heller-Konzept beinhaltet dafür fünf Kernelemente:

1. *Das Erlernen funktioneller Bewegungsabläufe in verschiedenen Ausgangsstellungen hinsichtlich der veränderten Haltungs- und Bewegungsbedingungen während der Schwangerschaft*
2. *Das Stärken und Erweitern der Wahrnehmung und Regulation für die Fähigkeiten im Umgang mit dem eigenen Körper*
3. *Das Erleben gezielte Übungen, die dazu beitragen, die Muskeln zu stärken, Verspannungen zu verhindern oder zu lösen sowie den Stoffwechsel, die Atmung und Entspannungsmöglichkeiten zu unterstützen*
4. *Schwangerschaftsbeschwerden*
5. *Geburtserleichterndes Verhalten*

Referentin: Julia Butz, Hebamme M.A. (Bildung im Gesundheitswesen), Dozentin und Fortbildungsreferentin

Wann: 7.Mai 2022 von 09:00- 17 Uhr

Wo: Hebammenschule Lahr

Kosten inklusive Getränke:

Mitglieder: 115€

Nichtmitglieder: 173€

Wir bescheinigen 8 Fortbildungsstunden (4 Schwangerschaft, 2 Geburt, 2 Fach- und Methodenkompetenz)