

Fortbildung: „Yoga für Schwangere“

mit Heike Gröbe und Christine Richter

27. Februar – 01. März 2020

„Mandala“, Institut für Yoga und Gesundheit, Wetzlar

.....

„Worauf muss ich als Yogalehrerin bei einer schwangeren Frau im Kurs achten? Was sollte sie vermeiden? Was tut in der Schwangerschaft gut?“

Diese 4-tägige Fortbildung richtet sich an alle Yogalehrerinnen, die ...
... Sicherheit im Umgang mit Schwangeren im Kurs gewinnen möchten,
... „Yoga für Schwangere“ im Einzel- oder Gruppenunterricht anbieten möchten,
... wissen wollen, wie sie die Yogapraxis an die Bedürfnisse der Schwangeren und ihrem Kind anpassen können.

Heike Gröbe und Christine Richter nutzen ihre beruflichen und persönlichen Erfahrungen sowie die medizinischen Grundlagen zu Schwangerschaft und Geburt als Basis für ihr therapeutisches Arbeiten mit Schwangeren. „Dem Körper vertrauen. Sich mit dem eigenen Körper sicher fühlen. Im Körper und im eigenen Selbst zu Hause zu sein. Sich selbst vertrauen. Das sind Ziele von Yoga - für Schwangere.“

Folgende Themen werden gemeinsam erarbeitet ...

1. Die Schwangerschaft (Anatomie/Physiologie)
2. Der Beckenboden (Anatomie/Physiologie/ Übungen)
3. Die Geburt (Physiologischer Ablauf/ Psychologische und geistige Aspekte)
4. Beschwerden und Pathologien in der Schwangerschaft
5. Psychische und Geistige Aspekte in der Schwangerschaft (Gelassenheit, Vertrauen)

... und in eine spezifische Yogapraxis umgesetzt:

6. Asanas (ungünstig/ unterstützend/ Variationen/ im Alltag)
7. Pranayama (in der Schwangerschaft/ unter der Geburt/ Variationen/ im Alltag)
8. Entspannung / Achtsamkeit/ Meditation
9. Aufbau einer Yogastunde für Schwangere/ Möglichkeiten für Kurskonzepte
10. Besondere Qualitäten einer Yogalehrerin/Therapeutin für Schwangere

Fortbildung: „Yoga für Schwangere“, 27.02. – 01.03.2020, „Mandala“ Institut für Yoga und Gesundheit, Wetzlar
Heike Gröbe: www.yogaverbindet.de, Christine Richter: www.hebammenpraxis-belladonna.com

Referentinnen:



Heike Gröbe Jahrgang 1967, ist Yogalehrerin BDY/EYU, Dozentin und Moderatorin in der BDY-Ausbildung. Sie unterrichtet seit 20 Jahren eigene Kurse, Workshops und gibt yoga-therapeutische Einzelstunden. Mit ihrer Kreativität und Klarheit bereicherte sie das Svastha-Yogatherapie-Team. Ihr Unterricht ist geprägt von großer Freude an körperlicher Bewegung und menschlicher Begegnung. Tief verbunden mit dem Buddhismus und der yogischen Philosophie schafft sie Raum für individuelle Ausrichtung und Wachstum. Wichtig ist es ihr durch Achtsamkeit und Offenheit eine Basis für nachhaltiges Lernen zu schaffen. Heike Gröbe lebt mit ihren drei Töchtern und ihrem Mann in Berlin.



Christine Richter Jahrgang 1971, ist seit 1993 Jahren Hebamme und gründete 1997 die Hebammenpraxis „BellaDonna“ in Heidelberg. Dort begleitete sie Frauen und Familien auf ihrem Weg in die neue Lebensphase. Ihr liegt am Herzen, mit den Familien das neue Leben willkommen zu heißen, die Selbstbestimmtheit der Frauen zu stärken, Ängste zu relativieren und die Natürlichkeit der Mutter-Kind-Beziehung hervorzuheben. Durch die Yoga-ausbildungen bei Wolfgang Ullrich (HAG, HD), Anna Trökes (BDY/ EYU) und Dr. med. Günter Niessen (Svastha Yogatherapie) ist Yoga ein essentieller Bestandteil ihrer Arbeit geworden. Als Dozentin an der Hebammenschule in Heidelberg und in Workshops für Hebammen, gibt sie ihr umfassendes Wissen und ihre Erfahrungen weiter. Christine Richter lebt mit ihrem Mann im Odenwald.

.....
Zeiten: Do. 13.30-17.30 / Fr. 11-19.00 / Sa. 9-18.30 / So. 9-14.00 (28 UE)

Kosten: 395,- € incl. Skript

Anmeldung: www.mandala-wetzlar.de

Fortbildung: „Yoga für Schwangere“, 27.02. – 01.03.2020, „Mandala“ Institut für Yoga und Gesundheit, Wetzlar
Heike Gröbe: www.yogaverbindet.de, Christine Richter: www.hebammenpraxis-belladonna.com