

Fortbildung: „Yoga nach der Geburt“

mit Heike Gröbe und Christine Richter

20. – 22. März 2020

„Pur Karma“, Yogaschule Bensheim

Wie kann Yoga eine Frau nach der Geburt unterstützen...

... **in ihre neue Rolle als Mutter hineinzuwachsen?**

... **ihren Körper zu regenerieren, balancieren und zu stabilisieren?**

... **wenn sie ihr Kind verloren hat?**

... **in ihre Kraft zu kommen?**

Diese 3-tägige Fortbildung richtet sich an alle Yogalehrerinnen, die ...

... „Yoga nach der Geburt“ im Einzel- oder Gruppenunterricht anbieten möchten.

... wissen wollen, wie sie die Yogapraxis an die Bedürfnisse der jungen Mütter 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. „Dem Körper vertrauen. Sich mit dem eigenen Körper sicher fühlen. Im Körper und im eigenen Selbst zu Hause zu sein. Sich selbst und dem Leben vertrauen. Das sind Ziele von Yoga.“

Folgende Themen werden gemeinsam erarbeitet ...

1. Das Wochenbett (Anatomie / Physiologie)
2. Beckenboden und Rumpfmuskulatur (Anatomie/Physiologie/ Übungen)
3. Beschwerden und Pathologien nach der Geburt (Verletzungen/ Trauma)
4. Rollenverständnis (Mutter sein/ Frau sein/ Partnerin sein/ wie erlebe ich mein Kind?)
5. Psychische, geistige und energetische (Chakren) Aspekte nach der Geburt

... und in eine spezifische Yogapraxis umgesetzt:

6. Asanas (ungünstig/ unterstützend/ Variationen/ im Alltag)
7. Pranayama (auf der Matte/ im Alltag)
8. Entspannung / Achtsamkeit/ Meditation (stillen/ still sein)
9. Aufbau einer Yogastunde / Möglichkeiten für Kurskonzepte / Einzelunterricht

Fortbildung: „Yoga nach der Geburt“, 20. – 22.03.2020, „PurKarma“ Yogaschule Bensheim, www.yogabensheim.de
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 27 Jahren Hebamme und gründete 1998 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 Yogaausbildungen 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: Fr. 9:00-16:30, Sa. 9:00-17:30, So. 9:00-14:30 Uhr (24 UE)

Kosten: 420,00 € (Frühbucher bis 31.12.2019: 390,00 €) incl. Skript

Anmeldung: www.yogabensheim.de