

# FORTBILDUNG

## 3.1 Yoga in Geburtsvorbereitung und Rückbildung

**Referentin:**

Rose Schrenk, Yogalehrerin BYV und E-RYT (AYA), Ausbildung in Thai Yoga Massage, Zusatzqualifikation für Yoga in der Schwangerschaft, Ausbilderin für Yogalehrer(innen)

**Sie suchen neue Elemente für Ihre Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse?  
Dann ist diese Fortbildung für Sie genau richtig:**

Warum Yoga in der Schwangerschaft und welche Übungen dienen einer werdenden Mutter?

Warum Yoga in der Rückbildung und welche Übungen unterstützen die Rückbildung?

Inhalte der Fortbildung:

- Beckenboden vor und nach der Schwangerschaft
- Yoga-Übungen, Meditation, Entspannung
- besondere therapeutische Anforderungen
- hormonelle Umstellung
- Atemübungen zur Erleichterung der Geburt
- Unterstützen der Mutter & Kind-Bindung
- Massagetechniken für Schwangere
- Yoga und Risiken für Schwangere („Do’s & Don’ts“)
- Typische Schwangerschaftsbeschwerden
- Geburtsverlauf und Umstellung
- Verschiedene Stundenkonzepte für Rückbildungsstunden oder/und Mama-und-Baby-Yoga

**Zielgruppe:**

Kursleitungen von Geburtsvorbereitungs-, Rückbildungs- und Yogakursen

Termin:	Samstag, 06.04.2019, 9.30 –17.00 Uhr
Anmeldung bis:	23.03.2019
Fortbildungsort:	Familien-Bildungsstätte Waiblingen, Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen
Organisation:	Katina Tietke, Carolin Burkert-Born
Telefon:	0711 / 22 93 63 467
Kosten:	55 EUR