

Weiterbildungskurs

Yoga Schweiz

Yoga in der Schwangerschaft – 2022



schweiz suisse svizzera

Ort

Yoga Zentrum Lotos
Rütimeyerstrasse 40
4054 Basel

Termin

2 Wochenenden

23. / 24. April 2022
02. / 03. Juli 2022

Kosten

Aktivmitglieder CHF 720.-
Nichtmitglieder CHF 780.-

Unterbringung

Übernachtung im Yoga Zentrum Lotos
kostenlos möglich.

Kursleitung

Brigitte Bruni

Hebamme und dipl. Yogalehrerin YCH,
Craniosacral Therapeutin, Cranio Suisse
Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin
Methoden: Yoga Therapie und Cranio-
sacral Therapie

Carla Felber

Heilpädagogin und dipl. Yogalehrerin YCH,
Referentin für Didaktik bei Lotos Yoga
Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin
Methode: Yoga Therapie

Info & Anmeldung

- lotosyoga.ch/workshoplister
- sekretariat@lotosyoga.ch

Anmeldeschluss

31. März 2022

Rücktrittsbedingungen

Siehe AGB



Kurze Beschreibung

Yoga fördert das körperliche Wohlbefinden während der Schwangerschaft, ist eine hilfreiche Geburtsvorbereitung und bietet physische und psychische Unterstützung auch für die Zeit nach der Geburt.

Kursinhalt

- Die schwangere Frau (physiologische und pathologische Veränderungen im 1., 2. und 3. Trimenon).
- Geburt.
Körper- und Meditationsübungen für Schwangere.
- Atemtechniken in der Schwangerschaft und für die Geburt.
- Unterstützende mentale Übungen für die schwangeren Frauen.
- Übungsmöglichkeiten für Schwangere in regulären Yogaklassen.
- Lektionsskizzen für Yoga in der Schwangerschaft.
- Sicherheit im Unterricht mit schwangeren Frauen gewinnen.
- Austausch von Erfahrungen und allfällige Fragen klären.

Kursziel

Auseinandersetzung mit der besonderen Lebenssituation der schwangeren Frau. Körperliche Veränderungen, Geburtsphysiologie und wichtige Krankheitsbilder kennen lernen. Geeignete asanas, pranayamas und Meditationsübungen kennen. Grundlagen für den Unterricht mit schwangeren Frauen in regulären Yogakursen. Lektionsaufbau erarbeiten, Lektionen skizzieren und Lektionsbeispiele kennen lernen.