



Fortbildung Pränatal Yoga: Yoga für Schwangere.

Mit Hai Nguyen und Milada Kovarik.

Freitag, 09. bis Sonntag, 11. November 2018

Die Schwangerschaft- eine ganz besondere Zeit, eine Zeit voller Veränderungen. Nicht nur mental, auch körperlich wird einiges abverlangt: Hormonhaushalt und Stoffwechsel verändern sich, die Blutmenge steigt, der körpereigene Stützapparat wird weicher und auch die körperliche Veränderung wird zunehmend ersichtlich. Schwangere schwanken in dieser Zeit zwischen freudiger Erwartung und den physischen und emotionalen Schwierigkeiten, die aus den Veränderungen resultieren.

Yoga kann in dieser Zeit eine wichtige Unterstützung sein – und sogar geburtsvorbereitend wirken. Mit einer gezielten Praxis können wir schwangerschaftsspezifischen Problemen entgegenarbeiten.

Mentale Klarheit und Entspannung sorgen dafür, dass die werdende Mutter sich auf das wichtigste, forderndste und prägendste Ereignis ihres Lebens vorbereiten können.

Die Ausbildung teilt sich in einen theoretischen und einen praktischen Teil.

Theorie – in diesem Bereich freuen wir uns, mit der Hebamme Milada Kovarik eine kompetente fachliche Unterstützung zu haben.

- Entwicklung des Embryo
- Die Geburt / verschiedene Phasen
- Das Becken
- Die Trimester der Schwangerschaft: im Hinblick auf anatomische Veränderungen der werdenden Mutter, Veränderungen des Hormonhaushalt
- Welche Anforderungen kommen auf mich zu als Yogalehrer?
- Yoga in der Schwangerschaft: Was kann ich machen? Wo ist Vorsicht geboten? Was soll ich machen?
- Verschiedene Trimester in einer offenen Klasse
- Themen für Schwangere/ Kommunikation/ Umgang mit werdenden Müttern

Praxis

- Teilnahme an Pränatal-Yoga-Klassen
- Welche Körperregionen sollen in die Praxis einbezogen werden?
- Wie gestalte ich meine Pränatal-Klasse, dass Sie allen Anforderungen gerecht wird?
- Entspannungstechniken
- Geburtsvorbereitung in der Yoga-Klasse
- Atmung
- Ausdauertraining



- fließende Sequenzen
- speziell entwickelte Sonnengrüße für werdende Mütter
- Sequencing

Nach dieser Fortbildung wirst Du in der Lage sein einen kompetenten, sicheren Unterricht zu gestalten, der auf die besonderen Bedürfnisse werdender Mütter abgestimmt ist, der sie in ihrem Wohlbefinden, ihrer Kraft und Hingabe zu ihrem Baby unterstützt und ihnen hilft diese besondere Zeit zu genießen. Auch das Wissen um die physische und mentale Veränderung einer Frau in der Schwangerschaft wird Deine Arbeit als Yogalehrerin nachhaltig bereichern.

Voraussetzungen:

Sinnvollerweise hast Du eine abgeschlossene Yogalehrer-Ausbildung, damit Du Dein neues Wissen auch gleich in die Tat umsetzen kannst. Du musst nicht unbedingt Pränatal-Klassen anbieten, in vielen Studios kommen immer wieder Schwangere in Deine Klassen – und Du möchtest Dich einfach sicherer fühlen, diese kompetent zu betreuen. Die Fortbildung eignet sich auch für sehr erfahrene Yoginis, die während ihrer Schwangerschaft eine sichere Heimpraxis haben möchten.

Zertifizierung:

Du erhältst von uns ein Zertifikat über 20 Yoga Alliance Stunden. Diese kannst Du auch für den Erwerb eines +300-Stunden-Advanced-Teacher-Zertifikats einsetzen. Dafür musst Du allerdings alle Deine Advanced Fortbildungen bei uns absolviert haben. Solltest Du „nur“ diese Fortbildung bei uns absolvieren, erhältst Du dennoch unseren my shanti yoga Academy Ausbildungspass, in dem wir Deine bei uns absolvierten Ausbildungen dokumentieren.

Weitere Module zu unserer Advanced Yogalehrerausbildung findet Du auf unserer Webseite www.myshanti-yoga.de

Eine Fortbildung für Postnatal-Yoga ist für 2019 in Planung, sie wird ebenfalls 20 Yoga Alliance Stunden umfassen.



Deine Lehrerinnen:



Hai Nguyen hat 2011 die Yogalehrer-Ausbildung (200 Std Yoga Alliance) der „Vinyasa Power Yoga Akademie Deutschland“ absolviert. Eine Ausbildung im Prä- und Postnatal-Yoga folgte gleich im Anschluss mit Patricia Thielemann (Spirit Yoga, Berlin). Im November 2017 hat Hai die Advanced Lehrer Ausbildung von my shanti yoga (300+ Std Yoga Alliance) abgeschlossen. Sie unterrichtet seit Jahren unsere Prä- und Postnatal-Kurse sowie unsere Firmenkurse für Puma.

Hai ist bei unseren Schülerinnen für ihre kompetente und humorvolle Art beliebt, sie unterrichtet gerne dynamisch und liebt Musik, ist dabei geduldig und liebevoll.

Milada Kovarik ist Hebamme am Klinikum Süd in Nürnberg, ihre Fachgebiete sind Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung, Beratung und Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Akupunktur, Nachsorge, Rückbildungsgymnastik. Sie wird Hai bei medizinischen Fragen unterstützen.

Zeitlicher Ablauf des Wochenendes:

Freitag, 09. November 2018

14.00-18.30 Uhr

Samstag, 10. November 2018

08.30-18.30 Uhr mit 1,5 Stunden Mittagspause von ca. 13-14.30 Uhr

Sonntag, 11. November 2018

08.30-17.30 Uhr mit 1,5 Stunden Mittagspause von ca. 13-14.30 Uhr

Kosten: 299,00 Euro.

Anmeldung: Bitte zurück auf unsere Website gehen und dort das Anmeldeformular ausdrucken, ausfüllen und an uns via Post oder als Scan per Mail zurückschicken.

Wir freuen uns auf eine tolle Ausbildungsgruppe!