

Fortbildung

Y 5 Yoga vor und nach der Geburt

Diese Fortbildung ist speziell für YogalehrerInnen, Schwangere, Mütter oder TeilnehmerInnen, die eine Schwangerschaft planen. Hier geht es um die Vermittlung einer sicheren Yogapraxis für die Frauen vor und nach der Geburt.

Die Monate, in denen eine Frau ein Kind in sich trägt, sind kostbar und vergehen schnell. Nicht nur der Körper, auch Ihr Gefühl, Ihr Geist und Ihre Seele beschäftigen sich mit der Entstehung des neuen Lebens. Die ausgewählten Körper-, Atem- und Meditationsübungen geben Sicherheit, Vertrauen, Kraft und Ruhe und sind auch eine super Vorbereitung für die Geburt und die Zeit danach. Die Erfahrung zeigt, dass durch prenatales Yoga Schwangerschaftsbeschwerden gelindert werden oder gar nicht erst auftauchen. Aber auch die Zeit nach der Geburt steckt ebenso voller Veränderungen, die Begleitung der Frauen durch gezielte Rückbildung und eine angepasste Yogapraxis sowie die Stärkung der Mutter-Kind Bindung ist wichtig.

- Yoga in der Schwangerschaft
- Rückbildung & Yoga nach der Schwangerschaft
- Ayurvedische Tipps für Mutter & Kind

Zielgruppe

Yogalehrer*innen und Interessierte

Termin:

10.05.2025 (Samstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.00 - 16.00 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Anke Kultscher, Yogalehrerin und Ayurveda-Praktikerin

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Haß

Tel.: 040-44 13 67