



MOVE_nART®

Präpartal Empowerment

Bewegungskurs ab der 20. SSW

Leitung:	Sabine Friese-Berg oder Sandra Klering oder Lisette Thöne
Zielgruppe:	Hebammen, KörperarbeiterInnen, PhysiotherapeutInnen und weitere Professionen auf Anfrage
Kursformat:	Präsenz oder online
Fortbildungs- stunden:	16
Schwangerschaft:	8
Geburt:	2
Wochenbett:	2
Fachkompetenz:	4

Darin enthalten 8
Stunden zur Erfüllung
der Fortbildungspflicht
für PraxisanleiterInnen.



Anmeldung über
[www.hebammenart.de/profis/
fortbildungen/](http://www.hebammenart.de/profis/fortbildungen/)
oder den QR-Code scannen.





Inhalte:

Der ganzheitliche Bewegungsansatz von Persönlichkeitsentwicklung und Gesunderhaltung ist in der Schwangerschaft von besonderer Wirkung. Durch aufmerksamen Umgang mit den eigenen Kräften, kann sich die Mutter zu einer stabilen und gleichzeitig flexiblen Persönlichkeit entwickeln. Die Mutter kann das ungeborene Kind mehr in ihre Leiblichkeit integrieren und ihm zu seiner Geburtsvitalität verhelfen.

Themen:

- Anatomische Zusammenhänge von Muskeln, Bändern und Sehnen
- Spannung und Entspannung
- Wahrnehmung und Regulation der persönlichen Muster und Kreativität
- Atemarbeit
- Abbau von Stressmustern
- Kontaktaufnahme zwischen Mutter und Kind
- Sympatikolyse – parasympathisch
- Förderung günstiger Geburtsfaktoren

Das Konzept ist eine Verbindung mehrerer Körper- und leiborientierter Methoden und ist zur Stärkung der mütterlichen und kindlichen Kraft eine Bereicherung für die Hebammenarbeit.



Anmeldung über
[www.hebammenart.de/profis/
fortbildungen/](http://www.hebammenart.de/profis/fortbildungen/)
oder den QR-Code scannen.

