

# **MOVEnART® Präpartal-Empowerment, Bewegungskurs ab der 20. SSW**

**20./21. September 2024 in Konstanz 78464**

**03./04. Oktober 2024 in Bensberg**

**16 Fortbildungsstunden, 264€**

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.

## **Inhalte:**

- Anatomische Zusammenhänge von Muskeln, Bändern und Sehnen,
- Spannung und Entspannung,
- Wahrnehmung und Regulation der persönlichen Muster und Kreativität,
- Dehnungsarbeit als Kraftquelle,
- Atemarbeit,
- Abbau von Stressmustern,
- Kontaktaufbau zwischen Mutter und Kind,
- Sympatikolyse – Parasympatisch,
- Förderung günstiger Geburtsfaktoren.

## **Lernziel:**

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