

# Yoga während der Schwangerschaft

## Lernziele

Sie können Übungen aus dem Yoga anleiten und damit Frauen während der Schwangerschaft unterstützen. Die Übungen sind den Bedürfnissen und Beschwerden der schwangeren Frauen angepasst. Sie kennen die Wirkung dieser Übungen, denn wer Yoga unterrichtet, übernimmt eine grosse Verantwortung und braucht fundiertes Wissen über Indikationen und Kontraindikationen der jeweiligen Yogaübungen.

## Inhalt

Einführung in den Yoga • Yoga während der Schwangerschaft (Indikationen, Kontraindikationen) • Atemlenkung • Entspannungstechniken, Geburtsvisualisierungen und Meditation • Yogapraxis selbst erfahren

## Methodik/Didaktik

Referat, Praktische Übungen, Körperarbeit, Austausch, Reflexion

Bequeme Kleidung mitbringen,  
in welcher Sie sich gut bewegen können.

30

## Zielgruppe

Hebammen, Kursleitende Beckenbodenarbeit/  
Rückbildungsgymnastik

## Dozierende

Orsina Studach, dipl. Yogalehrerin,  
dipl. Gymnastikpädagogin GDS

## Datum, Kursort

Fr/Sa, 19./20. Januar 2024, Olten

## Kurszeiten

9.30–12.30 / 14–17 Uhr

## Anzahl Teilnehmende

Mindestens 11, maximal 14

## Log-Punkte

12

## Kurskosten

Mitglieder CHF 460.–  
Nichtmitglieder CHF 600.–

## Anmeldeschluss

22. Dezember 2023