

Yoga zur Unterstützung der Rückbildung

Lernziele

Sie erleben Yogaübungen, welche die Rückbildung unterstützen, und lernen, diese korrekt anzuleiten. Sie setzen sich mit der Wirkung der Yogaübungen und speziell der Atemtechnik auseinander. Sie kennen Indikationen und Kontraindikationen der einzelnen Übungen und wissen, wie Sie Frauen während der Rückbildungszeit mit Yogaübungen unterstützen können.

Inhalt

Aufbau einer wirkungsvollen Rückbildung • Asana und Prânâyâma (Atemlenkung), Indikationen und Kontraindikationen • Sensibilisierung und Stabilisierung des Beckenbodens • Erlernen der Selbstkontrolle von Bauch- und Beckenbodenmuskulatur • Angepasste Rückbildung nach einer Spontangeburt oder einem Kaiserschnitt • Sinnvolles Training bei einer Rektusdiastase

Methodik/Didaktik

Referat, Praktische Übungen, Körperarbeit, Austausch, Reflexion

Zielgruppe

Hebammen, Kursleitende Beckenbodenarbeit/
Rückbildungsgymnastik

Dozierende

Orsina Studach, dipl. Yogalehrerin,
dipl. Gymnastikpädagogin GDS

Datum, Kursort

Mi/Do, 19./20. Juni 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

29. Mai 2024