

Hypernervös, verkrampft oder völlig energielos? Atmen hilft!

Die Atmung und das vegetative Nervensystem in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Lernziele

Sie kennen die Anzeichen der unterschiedlichen vegetativen Zustände und können sie zuordnen (Einbezug der Polyvagaltheorie von Stephen Porges). Sie erfahren, wie sich spezifische Atemweisen und Übungen auf das vegetative Nervensystem und damit auf Muskelspannung, Wahrnehmung und Verhalten auswirken. Sie werden sich bewusst, dass auch die Art, wie Sie anleiten, die Wirkung der Übungen auf das Nervensystem beeinflusst: Kraft schöpfen, beleben, stärken, beruhigen und geschehen lassen.

Inhalt

Ausgehend von Übungen und Atemweisen für Frauen in der Schwangerschaft, unter der Geburt und im Wochenbett werden folgende Fragen bearbeitet: Welche Übungen und Atemweisen wirken sich wie auf die vegetativen Zustände und deren Phänomene aus? • Welches sind die Wirkfaktoren? • Was bedeutet Co-Regulation und worauf kommt es beim Anleiten an? • Wie und wohin lenke ich die Aufmerksamkeit?

Methodik/Didaktik

Frontalunterricht, Referat, Diskussion, Lerngespräch, Praktische Übungen, Körperarbeit

Zielgruppe

Hebammen, Pflegefachpersonen

Dozierende

Brigitte Obrecht Parisi, Atem- und Körpertherapeutin, Hakomi-Therapeutin, Somatic Experiencing Practitioner

Datum, Kursort

Di, 26. November 2024, Olten

Kurszeiten

9.30–17 Uhr

Anzahl Teilnehmende

Mindestens 10, maximal 14

Log-Punkte

6

Kurskosten

Mitglieder CHF 260.–

Nichtmitglieder CHF 370.–

Anmeldeschluss

5. November 2024