



**Helene Gschwend Zurlinden**  
Hebamme – Körper- und Atemtherapeutin LIKA – Fussreflexzonentherapeutin  
Kurse und Praxis in Bern  
**Praxis:** Nussbaumstrasse 34, 3006 Bern  
**Postadresse:** Polygonstrasse 89, 3014 Bern  
079 568 22 75 – [www.hgschwend.ch](http://www.hgschwend.ch) – [info@hgschwend.ch](mailto:info@hgschwend.ch)

Verein Bündner  
Hebammen

## Wochenbett und Rückbildung nach dem Heller-Prinzip

### Lernziele

Sie vertiefen Ihr Verständnis für die physiologischen körperlichen Rückbildungsvorgänge. Das Ganzkörperkonzept für Frühwöchnerinnen nach Heller dient Ihnen sowohl in der Wochenbettpflege, sowie später in den Gruppenkursen.

### Inhalt

Anatomie und Physiologie • Spezifische Befundaufnahme der Wöchnerin • Befundaufnahme und Behandlung der Rektusdiastase • Diagnostik und Behandlung der Symphysenlockerung und Steissbeinproblematik • Rehabilitation des Beckenbodens • Körperübungen für das frühe Wochenbett und für die Rückbildungsgruppe

### Methodik/Didaktik

Körperarbeit, Referat

### Zielgruppe

Hebammen, Pflegefachfrauen Wochenbett, Kursleitende Rückbildungskurse

### Anzahl Teilnehmende

Mindestens 10, maximal 14

### Dozentin

Helene Gschwend, Hebamme MSc  
Atemtherapeutin, Bewegungstrainerin BGB

### Datum, Kursort

22. & 23. August 2024  
Plantahof, Landquart

### Kurszeiten

9.00–12.00 Uhr / 13.00–17:00 Uhr (je 15min Pause vor-und nachmittags)

### Kurskosten

Mitglieder (SHV) CHF 460.– / Nichtmitglieder CHF 600.–

### Anmeldeschluss

01.08.2024

### Fragen

[angelica.signer@buendner-hebammen.ch](mailto:angelica.signer@buendner-hebammen.ch)

### Annulationsbedingungen

Eine Annulation hat schriftlich zu erfolgen und wird wie folgt verrechnet:

- Bis ein Monat vor Kursbeginn 15% der Kurskosten
- Zehn Tage bis ein Monat vor Kursbeginn 50% der Kurskosten
- Später oder bei Nichterscheinen 100% der Kurskosten
- Wenn ein Ersatz gefunden wird oder eine Absage mit Arztzeugnis vorliegt, werden für den administrativen Mehraufwand CHF 50.– verrechnet.