



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 – info@hgschwend.ch



Rektusdiastase behandeln und schliessen nach dem Heller-Prinzip

Grundkurs mit Helene Gschwend

Lernziele

Sie setzen sich mit der Problematik der Rektusdiastase auseinander und lernen, wie Sie Frauen während der Schwangerschaft und im frühen Wochenbett für dieses Thema sensibilisieren und unterstützen können. Sie kennen Massnahmen und Hilfsmittel, um betroffene Frauen kompetent zu begleiten.

Inhalt

Anatomie der Rumpfkapsel und der Bauchmuskulatur • Befundaufnahme und Diagnostik der Rektusdiastase • Unterstützung im frühen Wochenbett • Spezifische Körperübungen zur Rumpfstabilisierung • Haltungsarbeit • Alltagsverhalten mit Rektusdiastase • Kennenlernen und Üben des manuellen Schliessens der Rektusdiastase (Heller-Griff) •

Methodik/Didaktik

Referat, Diskussion, praktische Übungen, Körperarbeit

Zielgruppe

Hebammen, Pflegefachpersonen, Kursleitende Rückbildung

Anzahl Teilnehmende

Mindestens 10, maximal 14

Dozentin

Helene Gschwend, Hebamme MSc
Atemtherapeutin, Bewegungstrainerin BGB
Dozentin

Datum, Kursort

Montag, 24.08.26 & 16.11.2026

«Gartenraum» Restaurant Veranda, Schanzeneckstr. 25, 3012 Bern
www.veranda-bern.ch

Kurszeiten

9.30–17.00 Uhr

Kurskosten

CHF 490.–

E-Log-Punkte

12 / SHV & SBK anerkannt

Anmeldung

www.hgschwend.ch

Anmeldeschluss

10. Juli 2026

Annullationsbedingungen

Für jede Abmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 60.- geschuldet

Bei Abmeldung:

4 Monate vor Kursbeginn, ganzes Kursgeld

3 Monate vor Kursbeginn, die Hälfte des Kursgeldes

2 Monate vor Kursbeginn, wird der gesamte Betrag geschuldet, falls der Platz nicht durch eine andere Person eingenommen werden kann.