



**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)



## 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  
Dozentin

### Datum, Kursort

Do / Fr, 20. & 21. November 2025  
«Gartenraum» Restaurant Veranda, Schanzeneckstr. 25, 3012 Bern  
[www.veranda-bern.ch](http://www.veranda-bern.ch)

### Kurszeiten

9.30–17.00 Uhr

### Kurskosten

CHF 490.–

### E-Log-Punkte

SHV & SBK anerkannt

### Anmeldeschluss

17. Oktober 2025

### Anmeldung

[www.hgschwend.ch](http://www.hgschwend.ch)

### Annullationsbedingungen

Bei Abmeldung

3 Monate vor Kursbeginn, ganzes Kursgeld

2 Monate vor Kursbeginn, wird die Hälfte zurückerstattet

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