



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



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 LIKA, Bewegungstrainerin BGB
Dozentin

Datum, Kursort

Mi / Do, 19. & 20. August 2026
«Gartenraum» Restaurant Veranda, Schanzeneckstr. 25, 3012 Bern
www.veranda-bern.ch

Kurszeiten

9.30–17.00 Uhr

Kurskosten

CHF 490.–

E-Log-Punkte

SHV & SBK anerkannt

Anmeldeschluss

10. Juli 2026

Anmeldung

www.hgschwend.ch

Annulationsbedingungen

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.