



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



Ideen für den Rückbildungskurs und den Berufsalltag ein Übungstag

Lernziele

Sie erweitern Ihr Repertoire an stabilisierenden Körperübungen für die Wöchnerin. Kurze Behandlungen zu zweit oder in der Gruppe lockern das Programm auf. Einen Tag Körperarbeit.

Inhalt

Körperübungen für das frühe und späte Wochenbett • Rumpfstabilisierende Übungen, die für Frauen mit Rektusdiastase geeignet sind • Lösende und stabilisierende Übungen für Beckenboden und Rücken • Kurzbehandlungen zu zweit • neue Ideen für die Rückbildungsgruppenkurse • einen Tag einfach üben

Methodik/Didaktik

Körperarbeit, Kurzreferat

Zielgruppe

Hebammen, Pflegefachfrauen Wochenbett, Kursleitende Rückbildungskurse

Voraussetzung

Besuch des Kurses: «Wochenbett und Rückbildung nach dem Heller-Prinzip» oder «Grundkurs Rektusdiastase»

Anzahl Teilnehmende

Mindestens 10, maximal 14

Dozentin

Helene Gschwend, Hebamme MSc
Atemtherapeutin, Bewegungstrainerin BGB
Dozentin

Datum, Kursort

Montag, 30. November 2026
«Gartenraum» Restaurant Veranda, Schanzeneckstr. 25, 3012 Bern
www.veranda-bern.ch

Kurszeiten

9.30–17.00 Uhr

Kurskosten

CHF 250.–

E-Log-Punkte

SHV & SBK anerkannt

Anmeldeschluss

26. Oktober 2026

Anmeldung

www.hgschwend.ch

Annulationsbedingungen

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.