



**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)



## **Kurs 2 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, 11.12.23 & 03.06.24**

«Gartenraum» Restaurant Veranda, Schanzeneckstr. 25, 3012 Bern  
[www.veranda-bern.ch](http://www.veranda-bern.ch)

### **Kurszeiten**

9.30–12.30 Uhr / 13.45–16.45 Uhr

### **Kurskosten**

CHF 460.–

### **E-Log-Punkte**

12 / SHV & SBK anerkannt

### **Anmeldung**

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

### **Anmeldeschluss**

10. November 2023

### **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.