

Yoga in der Schwangerschaft

Kurzbeschreibung	Yoga fördert das körperliche Wohlbefinden während der Schwangerschaft, ist eine hilfreiche Geburtsvorbereitung und bietet physische und psychische Unterstützung auch für die Zeit nach der Geburt.
Kursinhalt	Die schwangere Frau (physiologische und pathologische Veränderungen im 1., 2. und 3. Trimenon). Geburt. Körper- und Meditationsübungen für Schwangere. Atemtechniken in der Schwangerschaft und für die Geburt. Unterstützende mentale Übungen für die schwangeren Frauen. Übungsmöglichkeiten für Schwangere in regulären Yogaklassen. Lektionsskizzen für Yoga in der Schwangerschaft. Sicherheit im Unterricht mit schwangeren Frauen gewinnen. Austausch von Erfahrungen und allfällige Fragen klären.
Ziel	Auseinandersetzung mit der besonderen Lebenssituation der schwangeren Frau. Körperliche Veränderungen, Geburtsphysiologie und wichtige Krankheitsbilder kennen lernen. Geeignete Asanas, Pranayamas und Meditationsübungen kennen. Grundlagen für den Unterricht mit schwangeren Frauen in regulären Yogakursen. Lektionsaufbau erarbeiten, Lektionen skizzieren und Lektionsbeispiele kennen lernen.
Kursleitung	Brigitte Bruni ist Hebamme und dipl. Yogalehrerin YCH, Craniosacral Therapeutin, Cranio Suisse, Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin Methoden: Yoga Therapie und Craniosacral Therapie
Termine	2 Weekends: 23./24. Februar 2019 und 23./24. März 2019
Anmeldeschluss	1. Februar 2019
FN	Zwei Wochenende: total 24 Stunden
TN-Zahl	min. 8, max. 12
Ort	Raum für Yoga, Schösslistrasse 11, 3008 Bern
Kosten	Aktivmitglieder von Yoga Schweiz: CHF 640.--, Nichtmitglieder: CHF 720.--
Rücktritt	Wird eine schriftlich bestätigte Reservation widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Beginn des Seminars CHF 100.--. 2 Wochen vor Beginn des Seminars 50% des Kursgeldes, bei Kursbeginn 100%.
Anmeldung	Lotos Yoga Aus- Weiterbildung, Rütimeyerstr. 40, 4054 Basel, Tel 06127140 86, sekretariat@lotosyoga.ch
Link	www.brigittebruni.ch , www.lotosyoga.ch