

# Postnatal Yoga Ausbildung

---

Diese praxisorientierte Weiterbildung beinhaltet eine Reihe von Asanas, die das Wohlbefinden und die Entwicklung des Babys von der Geburt an bis zum ersten Lebensjahr fördern, sowie kräftigende, entspannende und rückbildende Asanas nach der Geburt.

## Inhalte

- Anatomie und Physiologie der Frau nach der Geburt
- Kaiserschnittgeburt und die Besonderheiten
- Bedeutung der Rückbildung
- Einführung der Anatomie, Physiologie, Entwicklung und Psychologie des Babys, soweit diese für Yoga mit Mutter und Baby relevant sind
- Asanas 8 Wochen bis 3 Monate nach der Geburt
- Asanas 3 Monate bis 6 Monate nach der Geburt
- Asanas 6 Monate bis 12 Monate nach der Geburt
- spielerische Asanas für Mutter und Baby
- Baby - Sonnengruß
- Pranayama für die Mutter
- Babymassage und Yoga Übungen für Babys (auf das Alter abgestimmt)
- Einfacher und sicherer Umgang mit dem Baby
- Tönen, Singen, Tanzen
- Entspannungsmöglichkeiten für Mütter mit Baby
- Aufbau einer Yogastunde für Mutter und Baby
- Kommunikation mit den Müttern, FAQ von Müttern während der Kurse

## Termin

Bad Vöslau:

Postnatal Yoga 28. -29.11.2020

Mellach/Graz:

Postnatal Yoga 14. - 15.3.2020

Bitte eine weiche Babypuppe, die mindestens 40 cm groß ist zur Fortbildung mitbringen.

## Kursort

Eckhof in Mellach bei Graz

Zeitraum Studio Bad Vöslau

## Kosten

Postnatalyoga Ausbildung EUR 290 (Kurs und Skriptum inbegriffen)

### **Abschluss**

Zertifikat "Weiterbildung für Postnatal Yoga"; Diese Weiterbildung in Mellach kann im Rahmen des Wahlfachteils für die 500 Stunden Yoga Ausbildung bzw. für das 500 Stunden Zertifikat der Yoga Alliance angerechnet werden

### **Anmeldung**

per Mail an [info@enafee.at](mailto:info@enafee.at)