

# Pränatal Yoga Teacher Training

---

In dieser praxisorientierten Weiterbildung werden Asanas und Atemübungen, die sich positiv auf die Schwangerschaft auswirken und das Wohlbefinden einer schwangeren Frau steigern, sowie kräftigende, entspannende und geburtsvorbereitende Asanas vorgestellt. Der sinnvolle Aufbau einer Yogaeinheit für Schwangere, die Kommunikation mit der schwangeren Frau und die medizinischen wie anatomischen Grundlagen werden fundiert vermittelt.

## Inhalt

- Anatomie und Physiologie der Frau während der Schwangerschaft
- positive Wirkungen von Yoga in der Schwangerschaft
- besondere Bedürfnisse von Frauen in der Schwangerschaft
- worauf muss bei Yoga in der Schwangerschaft geachtet werden
- Kaiserschnittgeburt und die Besonderheiten
- Asanas zur Geburtsvorbereitung
- Asanas zur Kräftigung der Schwangeren
- Asanas zu Dehnung der Schwangeren
- Entspannungshaltungen
- Sonnengruß für Schwangere
- Pranayama für Schwangere
- Meditation und Tiefenentspannung in der Schwangerschaft
- Aufbau einer Yogastunde für Schwangere
- Kommunikation mit Schwangeren, FAQ von Schwangeren während der Kurse

## Termin

Pränatal Yoga 14. - 15.11.2020

## Kursort

Zeitraum Studio Bad Vöslau

## Kosten

Pränatalyoga Ausbildung 310€ (Kurs und Skriptum inbegriffen)

## Abschluss

Zertifikat "Weiterbildung Pränatal Yoga";

## Anmeldung

office@zeitraum-studio.at