

Prä- und Postnatal Yoga

1tägig

Präsenzausbildung

Immer wieder kommt es vor, dass wir in unseren normalen Yogastunden Frauen dabei haben die schwanger sind oder kurz nach der Entbindung wieder zu uns kommen. Oft herrscht eine große Unsicherheit darüber welche Asanas bzw. Übungen noch oder schon wieder praktiziert werden können, welche Varianten es gibt und wie man als Yogalehrer/in am besten auf die „besonderen“ Umstände eingehen kann.

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Anatomie und Trainingslehre.

Fehlen diese Kenntnisse?

Nutzen Sie unser Webseminar [Grundlagen der Anatomie und Physiologie](#) um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

Beide Ausbildungen - Yoga Flow for Fitness und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Zusätzlich wären Grundkenntnisse von Yoga sinnvoll.

Beschreibung

In diesem Workshop lernen wir, wie wir Asanas und Übungen so anpassen können, dass schwangere Frauen als auch Frauen während der Rückbildung, soweit möglich, am „normalen“ Yogaunterricht teilnehmen können und inwiefern getrennte Gruppen sinnvoll sein können. Denn es gilt auch zu überprüfen ob es überhaupt möglich und sinnvoll ist, die jeweilige Schülerin noch teilnehmen zu lassen.

Welche Regeln und Vorsichtsmaßnahmen gelten jeweils? Sowohl während der Schwangerschaft als auch der Rückbildung. Welche Asanas bzw. Übungen sind ausgeschlossen und sogar schädlich und bis wann und ab wann macht es überhaupt noch Sinn am normalen Unterricht teilzunehmen.

Des Weiteren schauen wir uns an, was wir entsprechend als Kursleiter/in für die Konzeption und Ausarbeitung einer Stunde beachten müssen, damit wir uns sicher und gut fühlen.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.