

# Yoga in der Schwangerschaft und zur Rückbildung

## Fachfortbildung

### BEAUTY / WELLNESS



Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit im Leben einer Frau. Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und unterstützt damit Frauen während dieser Zeit positiv.

Durch an die Bedürfnisse von werdenden Müttern angepasste Yogaübungen werden die Drüsen stimuliert und damit das hormonelle Gleichgewicht ausbalanciert und erhalten. Spezielle Übungen aktivieren

den Beckenboden, um Wirbelsäulenbeschwerden, Blasen- und Gebärmutterosenkungen vorzubeugen sowie Inkontinenz und Hämorrhoiden zu vermeiden.

Sie lernen verschiedene Varianten der einzelnen Yogaübungen für Yoga-Erfahrene und weniger geübte Frauen sowie Übungsreihen für die frühe und die späte Schwangerschaft. Des Weiteren erfahren Sie, worauf Sie beim Ausführen und Unterrichten von Yogaübungen in der Schwangerschaft ganz besonders achten sollten.

Postnatale Yogaübungen, die helfen, den Körper zu festigen und aufzurichten sowie Beckenbodenübungen runden diese Fortbildung ab.

Dieses Seminar richtet sich in erster Linie an Yogalehrer/innen, die ihren Unterricht durch einen Kurs „Yoga für Schwangere“ erweitern wollen.

Dozent/in Inka Bauschke:

Termine:

**Mo. 07.12.2020**

13:00-21:00 Uhr

**Di. 08.12.2020**

**Mi. 09.12.2020**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**390,- Euro \***

Seminarort:

**Paracelsus Schule**

**Gördelinger Str. 47**

**38100 Braunschweig**

Tel. 0531 - 250 21 41

Seminarnummer:

**SSH33041220**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

