

Weiterbildung

Prenatal Yoga für Yogalehrer

Diese praxisorientierte 50-Stunden-Weiterbildung richtet sich an alle zertifizierten Yogalehrer/innen, die speziell abgestimmte Stunden für schwangere Kursteilnehmerinnen anbieten möchten.

Prenatal Yoga begleitet werdende Mütter durch die emotionalen Monate der Schwangerschaft. Die Übungen stärken die Bindung zum heranwachsenden Baby und helfen gezielt typische Beschwerden zu lindern. Die Yoga-Praxis schenkt Ruhe, Kraft und Balance – für die Geburt und die erste Zeit nach der Entbindung.



Die Weiterbildung beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Schwangerschaft: neun Monate Ausnahmezustand
- Anatomie und Physiologie
- Schwangerschaftstypische Beschwerden
- Nutzen von Yoga in der Schwangerschaft & für die Geburt
- Geeignete Asanas
- Atem- und Entspannungsübungen für werdende Mütter
- Do's & Don'ts
- Didaktik, Sequenzing, Stundenaufbau
- Viele Beispielstunden

Zeitraum:

22. – 24. September sowie **20. – 22. Oktober 2017** (50 UE).

Die Teilnahme an allen Tagen der Fortbildung ist Voraussetzung für einen erfolgreichen Abschluss.

Kosten: 790,- Euro (720,- Euro *Early Bird* bei Anmeldung und Bezahlung bis zum 31.3.2017)

Veranstaltungsort: Yogaraum Ravensburg

Raueneggstraße 1/1 | 88212 Ravensburg | Telefon 0751-366 02 903

Weitere Infos & Anmeldung:

info@yogaraum-rv.de | www.yogaraum-rv.de

Die Weiterbildung wird von Julia Wiedemann und Ina Bubik geleitet.

Julia Wiedemann | Hebamme & Yogalehrerin

Julia Wiedemann ist im Allgäu geboren und aufgewachsen. Schon von Kindesbeinen an war es ihr Berufswunsch Hebamme zu werden. Ihre Ausbildung hat sie in Würzburg gemacht. Seit 2003 ist Julia freiberuflich als Hebamme im Allgäu tätig, seit 2015 mit eigener Praxis. Julia hat Zusatzausbildungen in Homöopathie, Kräuterheilkunde & Kinesio-Taping sowie eine Ausbildung als Yogalehrerin für Schwangere & Rückbildung und Prana Flow Yoga. In ihren Räumlichkeiten bietet Julia Kurse für Schwangere, Rückbildungs-Yoga und klassische Yogastunden an.
www.julia-wiedemann.com



Ina Bubik | Yogalehrerin & Studioleitung Yogaraum

Ina Bubik ist ausgebildete Yogalehrerin nach den Richtlinien der Yoga Alliance (500 hrs) und Gründerin des Studios Yogaraum Ravensburg. Sie hat u.a. zusätzliche Weiterbildungen in Pre- & Postnatal Yoga gemacht und unterrichtet seit vielen Jahren neben ihren regulären Kursen auch spezielle Yogastunden für Schwangere sowie Rückbildungsyoga für Mamis & Babys. Die Arbeit mit werdenden und jungen Müttern liegt Ina besonders am Herzen – sie ist dreifache Mutter und hat während ihren Schwangerschaften selbst die positive Wirkung von Yoga gespürt. Mit ihrem Team bietet sie in Ravensburg seit mittlerweile fünf Jahren ein umfangreiches Kursangebot für Yogabegeisterte an.
www.yogaraum-rv.de

