

Pre- & Postnatal Yoga Weiterbildung für Yogalehrer

Zeitraum (50 UE):

12. – 14. November 2021

sowie

5. und 6. Dezember 2021

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

Kosten:

890,- Euro

Weitere Infos & Anmeldung:

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

Veranstaltungsort:



Raueneggstraße 1/1 | 88212 Ravensburg
Telefon 07 51 – 3 66 02 903

WEITERBILDUNG

Pre- & Postnatal Yoga
Weiterbildung
für Yogalehrer

Leitung



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.



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 vielen Jahren ein umfangreiches Kursangebot für Yoga-begeisterte an.



www.yogaraum-rv.de

Weiterbildung



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

Schwangerenyoga begleitet werdende Mütter durch die emotionalen Monate der Schwangerschaft. Die Übungen stärken die Bindung zum heranwachsenden Baby und helfen gezielt typische Beschwerden zu lindern. Yoga zur Rückbildung stärkt alle Körperpartien, die durch Schwangerschaft und Geburt beansprucht wurden. 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 und danach

✿
Geeignete Asanas

✿
Atem- und Entspannungsübungen
für Mütter vor und nach der Geburt

✿
Do's & Don'ts
Didaktik, Sequenzing, Stundenaufbau

✿
Viele Beispielstunden



www.julia-wiedemann.com