

## Schwangerschaftsbegleitung mit Yoga und Hypnobirthing

Kurzbeschreibung	<p>Eine Schwangerschaft ist eine ganz besondere Situation im Leben einer Frau, und jede werdende Mutter und jeder werdende Vater wünschen sich eine sanfte Geburt für ihr Baby.</p> <p>Yoga fördert das körperliche Wohlbefinden während der Schwangerschaft und ist eine hilfreiche Geburtsvorbereitung. Hypnobirthing kann dabei unterstützend helfen.</p>
Kursinhalt	<p>Anatomie und Physiologie des Beckens, der Gebärmutter sowie Kenntnisse zum Ablauf einer Geburt. Yogapositionen, die für die jeweiligen Abschnitte der Schwangerschaft geeignet sind, und solche, die nicht ausgeführt werden sollten. Unterstützende Atemübungen, die helfen, in eine tiefe Entspannung zu kommen, und die natürliche Geburt fördern. Lektionsaufbau und Zeichnen von Übungsblättern, mit denen die Schwangeren zu Hause üben können. Geeignete Griffe und Massage-techniken für den Geburtsbegleiter/Vater. Aufgaben des Geburtsbegleiters/Vaters. Aspekte von Hypnose und Selbsthypnose erlernen.</p>
Ziele	<p>Yogalehrende erhalten Sicherheit und Kompetenz im Unterrichten von schwangeren Frauen, können Fragen zu Schwangerschaft und Geburt kompetent beantworten und fühlen sich sicher mit der Tiefenentspannung (Selbsthypnose).</p>
Kursleitung	<p>Madelaine Perroulaz Melliger ist dipl. Yogalehrerin YCH und Hypnobirthing-Kursleiterin HBGE, hat diverse Ausbildungen in Massagen absolviert und begleitet seit vielen Jahren schwangere Frauen während der Schwangerschaft und danach in der Rückbildung. Sie führt seit 14 Jahren eine eigene Yogaschule in Arni AG.</p>
Termine	Samstag, Sonntag; 31. Okt. / 1. Nov. / 7. Nov. 2020
Anmeldeschluss	31. August 2020
FN	Total 3 Tage à 6 Stunden
TN-Zahl	min. 6, max. 10
Ort	YogaSchule Arni, Staldenstrasse 1, 8905 Arni AG
Kosten	Aktivmitglieder von Yoga Schweiz: CHF 390.-, Nichtmitglieder: CHF 440.-
Rücktritt	Wird eine schriftlich bestätigte Reservation widerrufen und springt niemand dafür ein, werden folgende Kosten verrechnet. 1 Monat vor Beginn des Seminars CHF 100.00, 2 Wochen vor Beginn des Seminars 50 % des Kursgeldes, bei Kursbeginn 100 %
Anmeldung	YogaSchule Arni, Madelaine Perroulaz Melliger, Staldenstrasse 1, 8905 Arni, Tel. 043 344 03 02, <a href="mailto:yogaschule.arni@bluewin.ch">yogaschule.arni@bluewin.ch</a>
Link	<a href="http://www.yogaschule-arni.ch">www.yogaschule-arni.ch</a>