



Yoga in der Schwangerschaft

Weiterbildung mit Cornelia Slisch

Yoga unter anderen Umständen ist lebendig, spannend und kreativ zugleich. In dieser Weiterbildung beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen Phasen der Schwangerschaft, mit den Veränderungen für die werdende Mutter und mit den Besonderheiten des Yogaunterrichts „in anderen Umständen“ – vom Zeitpunkt der Empfängnis über das große Ereignis der Geburt. Wie können wir als Yogalehrende die Yogapraxis an die Bedürfnisse dieser besonderen Lebensphase anpassen? Wie kann sich die schwangere Frau mit Yoga auf die Geburt vorbereiten?

Inhalte der Weiterbildung werden u. a. sein: Anatomie- und Physiologie der Schwangerschaft, typische Schwangerschaftsbeschwerden, Āsana, Prānāyāma und Konzentrationstechniken, Stundenaufbau, Umgang mit Gefühlen wie Angst und Schmerz, Stundenaufbau, Bezug zu Yogakzepten und Yogatexten.

Cornelia Slisch



Mutter einer Tochter, ist Yogalehrerin BDY/EYU und autorisierte Ausbilderin für Yogalehrende in der Tradition T. Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar. Bei Menaka Desikachar studierte sie Yoga für Frauen – unter anderem Yoga in der Schwangerschaft und nach der Geburt. Zudem absolvierte sie eine 4-jährige Ausbildung zum Yoga Therapist. Als Leiterin von yogasaram bietet sie seit vielen Jahren Yogakurse für Frauen in der Schwangerschaft, Yoga zur Rückbildung sowie zum Thema Beckenboden an und arbeitet in diesem Bereich eng mit verschiedenen Hebammen zusammen.

Termin: 24. – 25. Februar 2018

Ort: Yogaschule Nordbayern
90429 Nürnberg, Müllnerstr. 24

Zeiten: Sa 09:00 - 12:30 h und 14.00 – 17.30 h
So 09:00 - 12:30 h

Seminargebühr: 120,-- Euro (inkl. Umsatzsteuer)

Mitzubringen: Nur bequeme, passende Kleidung, alles andere ist vorhanden

Anmeldung www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html