



PRE & POSTNATAL YOGA – AUSBILDUNG //17- 20. Oktober 2024 mit Bhavani

2024 gebe ich im vierten Jahr mein Wissen und meine Leidenschaft Yoga für Schwangere und Frauen nach der Geburt zu unterrichten weiter - **BIST DU DABEI ?** Diesmal bin ich in der Yogaschule Passau, aber du kannst auch komplett online per ZOOM live dabei sein und bekommst alle Unterlagen vorab zugeschickt.

Die Zeit rund um die Geburt ist eine besondere Zeit. Eine Zeit, die nicht nur eine besondere Yogapraxis braucht, sondern auch eine besondere Aufmerksamkeit: die Frau für sich selbst, ihren Körper und ihre Gefühle. So gilt es nach Innen zu lauschen, den Radius kleiner machen – sich dem Wunder, das in einem wächst liebevoll zuzuwenden, anzunehmen was ist. Und da geht es um Bewusstsein. Und bewusstes SEIN ist YOGA. Das Tempo im Alltagsrhythmus verändern, das Gedankenkarussell beruhigen, atmen, spüren, aufmerksam sein. YOGA Für die Yogalehrerin ist es eine hingebungsvolle Aufgabe, einen Raum zu schaffen, der die Bedeutung von Halten hat, neben der körperlichen Praxis UND die an die Bereiche vor und nach der Geburt angepasst werden darf.

Die Theorie - Schwangerenyoga/Yoga nach der Geburt

Grundwissen des klassischen Yoga im Allgemeinen – erweitert auf bewusste Schwangerschaft, Atem des Lebens, Meditation, Mantrasingen, Asanapraxis inklusive Wirkungen, Anatomie, Entspannung, Empfängnis, Unterrichtsdidaktik und Methodik. Bei dem Teil Yoga nach der Geburt kommen die Aspekte der Mutterschaft, Familie dazu.

Die Praxis – Schwangerenyoga/Yoga nach der Geburt

Pro Tag gibt es eine 120 minütige Yogaeinheit, die einen Teil des Theorie-Wissens einschließt. Weitere Praxisteile auch zwischendurch.

Yoga in der Schwangerschaft /Prenatal	Do 17.10 u. Fr 18.10.2024 – 9.30-17 Uhr
Yoga nach der Geburt/Postnatal	Sa 19.10 u. So 20.10.2024 – 9.30-16 Uhr

Investition: 600 € Early Bird bis 05.09.2024 // 650 Euro - Inklusive ausführlichem Handbuch & Aufzeichnungen aller Praxisstunden