

# TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Joy Celine Weber

---

hat an der  
**Fortbildung Pre & Postnatal Yoga**  
von  
**Mo. 24. Aug. 2020 - Fr. 28. Aug. 2020**  
mit  
**Dina Wolter & Barbara Kauth**  
erfolgreich teilgenommen.  
(25 Stunden)

**Die Inhalte:**

Grundlagen Prenatal Yoga. Wirkung und Bedeutung in der modernen Welt.  
Fachtheoretisches Wissen über Schwangerschaft, Zeit der Niederkunft & Geburt.  
Geburtshilfe im Wandel  
Anatomie des weiblichen Körpers in der Schwangerschaft.  
Flows für alle Trimester. Partnerübungen im Prenatal Yoga.  
Spezielle Asanas zur Vorbereitung auf eine aktive Geburt.  
Do's und Dont's im Yoga für Schwangere.  
Pranayama, Meditation, Visualisierung, Arbeit mit Klang, Tönen & Affirmation.  
Integrativer Atem. Bedeutung von Tiefenentspannung.  
Einsatz von Sprache & Stimme. Bedeutung von Achtsamkeit & Langsamkeit.  
Schwangerschaft & Geburt bewusst erleben.  
Das kraftvolle, kreative, weibliche Potential.  
Anatomie des weiblichen Körpers postpartal.  
Rückbildung fördernde Sequenzen. Sicherheit & innere Kraft. Beckenboden & die Mitte.  
Yoga Asanas für Mutter & Baby.  
Regeneration, Entspannung & Kraft nach der Geburt.  
Schriftliches Konzept & Aufbau einer Prenatal und Postnatal Yoga Klasse.  
Supervision & Austausch



Nicole Bongartz  
Co-Director



Frank Schuler  
Co-Director