Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im November 2023

Detailprogramm LG-Nr.: H24052

YOGA - Ausbildung zur Achtsamkeits- und Yoga Trainerin

"Yoga und Achtsamkeit sind wie Seelennahrung für werdende Mütter, da sie ihnen helfen, die Schönheit und Herausforderungen der Schwangerschaft zu erleben."

Das Ziel dieser Ausbildung ist es, BegleiterInnen in der Schwangerschaft mit einem breiten Repertoire an Achtsamkeitsinstrumenten auszustatten.
Durch die Vermittlung spezifischer Yoga-Techniken, die sich an die verschiedenen Phasen der Schwangerschaft anpassen, wirst du in der Lage sein, Schwangere einfühlsam durch körperliche und mentale Veränderungen während der Schwangerschaft zu führen.
Der Fokus auf mentale Gesundheit durch Achtsamkeitspraktiken wie Meditation und Atemtechniken zielt darauf ab, Klarheit, Gelassenheit und Konzentration zu fördern. Das Ziel ist es, den Absolvent*innen die Kompetenz zu vermitteln, Yoga zur physischen Stärkung und Entspannung weiterzugeben und durch Achtsamkeitstechniken, wie Meditation und Atemübungen, Frauen in der Schwangerschaft bei der emotionalen Veränderung zu unterstützen.

Du lernst, werdende Mütter zu einem bewussten Körpergefühl zu führen und wichtige Aspekte wie Meditation und Atemtechniken, als Mittel zur Selbstregulation, in ihren Alltag zu integrieren.

Die Ausbildung umfasst verschiedene Themen im Bereich achtsamer Schwangerschaftsbegleitung:

Achtsames Schwangerschaftsyoga:

- Asanas als Körperübungen, die Stärkung und Entspannung während der Schwangerschaft fördern.
- Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse der frühen Schwangerschaft abgestimmt sind.
- Übungen, die speziell für die mittlere Schwangerschaft konzipiert sind.
- Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse der späten Schwangerschaft zugeschnitten sind.
- Übungen nach der Geburt für eine behutsame Rückkehr zum körperlichen Wohlbefinden.

Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Achtsamkeit und Meditation in der Schwangerschaft

- Fokus der Bedeutung von Achtsamkeit.
- Fokus auf den Geist.
- Einführung in achtsame Meditationstechniken.

Wirkung, Anwendung und Anleitung von Atemtechniken:
- Vertiefung in die Wirkung, Anwendung und Anleitung von achtsamem Atmen während der Schwangerschaft.
- Einblick in das Hypnobirthing:

Zur Vortragenden:

Mein Name ist Kerstin Rossman, ich bin 34 Jahre, habe eine vierjährige Tochter und einen sehr breiten Lebenslauf. Angefangen im klassischen Wirtschaftsberuf mit Wirtschaftsstudium, wurde ich nicht glücklich und habe meine Leidenschaft zum Beruf gemacht. Seit Jahren fasziniert mich das Wunder Mensch auf ganzheitlicher Ebene und so hab ich mich nach 10 jähriger eigener Praxis entschlossen, selbst Yoga Lehrerin zu werden und nun auch mein breites Wissen weiterzugeben.
Denn als langjährige Yogalehrerin lebe ich nach dem Grundsatz "mens sana in corpore sano" – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Dieser Leitsatz gewinnt besonders in der Lebensphase an Bedeutung, in der Frauen während der Schwangerschaft die Verantwortung für die gesunde Entwicklung von zwei Leben tragen. Als Mutter schätze ich die einzigartige und wertvolle Zeit der Schwangerschaft sehr. Daher liegt es mir besonders am Herzen, mein Wissen und die zeitlosen Werkzeuge der Yoga-Tradition weiterzugeben, um Frauen in dieser einzigartigen Lebensphase zu unterstützen. Mein Ziel ist es, ihnen zu mehr Ruhe, Klarheit und körperlicher Stabilität zu verhelfen. Dabei schöpfe ich aus meinen eigenen Erfahrungen, die ich nicht nur durch verschiedene Yoga- und Mentalausbildungen, sondern auch durch persönliche Erlebnisse an meinem eigenen Körper und die Begleitung zahlreicher Frauen gewonnen habe. Die Aussicht, mein Wissen in der Ausbildung weitergeben zu können, erfüllt mich mit großer Vorfreude.

Zur Ausbildung:

Der Theoretische Teil der Ausbildung wird den Teilnehmern als Videomaterial zur Verfügung gestellt. Vorteil daran ist, dass Ihr euch die Lektionen bei Bedarf immer wieder ansehen könnt und ihr flexibel in der Zeiteinteilung seid.

Der Präsenzteil der Ausbildung erfolgt **von 19-22. September 2024** im Campingbad am Ossiachersee in Kärnten/Villach. Mit Blick auf den See und **inkludiertem Mittagessen** erwarten Euch vier lehrreiche und entspannende Tage.

LG-Nr.: H24052
Änderungen vorbehalten !!!

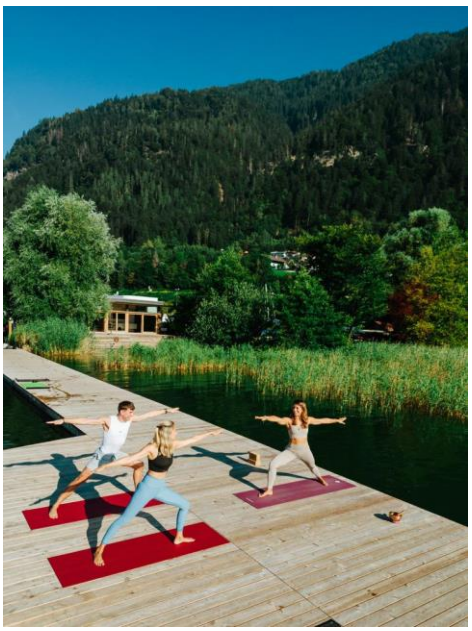
Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Du interessierst Dich für die Ausbildung:

Melde dich für den kostenlosen Infoabend am 12.04.2024 an und genieße eine Yogastunde wo alle Fragen zur Ausbildung im Vorhinein abgeklärt werden können.

Unterkunft:

Ihr habt die Möglichkeit zu Sonderkonditionen im **Hotel Educare** am Ossiachersee zu buchen. Solltet Ihr dies in Anspruch nehmen wollen, bitte telefonisch mit Antonia Pickl (Fachbereich Hebammen FBZ) Kontakt aufzunehmen. Tel.nr: 0043 699/10595851



LG-Nr.: H24052
Änderungen vorbehalten !!!