

100h Pränatal & Postnatal Yogalehrer*in Weiterbildung

Du lernst kompakt in einer Ausbildungswoche, wie du Yogakurse für Schwangere, Yoga für Mama mit Baby sowie Rückbildungsyoga ohne Baby unterrichtest. Stefanie Weyrauch und Co-Refertin Silke Then vermitteln das Wissen praxisnah, sodass du sofort mit dem Unterrichten deiner Kurse nach der Weiterbildung loslegen kannst.

Inhalte „Pränatal Yoga“

- Die wichtigsten Do's und Don'ts beim Yoga in der Schwangerschaft
- Besonderheiten in der Schwangerschaft und in den Trimestern
- Sinnvoller Aufbau und Ablauf einer Yogastunde für Schwangere
- Fertige ausführliche Stundenkonzepte für einen 10-wöchigen festen Kurs
- Erstellen einer eigenen Pränatal Yogastunde in Gruppenarbeit
- Passende Atemübungen sowie Tönen für Schwangere
- Geburtsvorbereitende Yogaübungen
- Kraft und Stärke durch Affirmationen und Meditationen
- Übungen gegen Schwangerschaftsbeschwerden wie Wassereinlagerungen
- Einsatz unterschiedlicher Hilfsmittel beim Pränatal Yoga
- Verschiedene Entspannungstechniken sowie Yoga Nidra für Schwangere
- Marketing & Social Media Tipps für deinen Pränatal-Yogakurs

Inhalte „Mama Baby Yoga“

- Der richtige Umgang mit schwierigen oder lauten Situationen
- Hilfsmittel beim Mama-Baby-Yoga einsetzen
- Yoga-Asanas, die Mama & Baby gemeinsam üben
- Sinnvoller Aufbau einer Yogastunde für Mama & Baby
- Lieder, Reime und Übungen für die Babys
- Entspannungstechniken & Klang für Mama & Baby
- Stundenkonzepte für einen 10-wöchigen Mama-Baby-Yogakurs
- Marketing & Social Media Tipps für deinen Mama-Baby-Kurs

Inhalte „Postnatal Yoga“

- Emphatischer Umgang mit frisch gebackenen Mamas
- Die drei Schichten des Beckenbodens
- Besonderheiten der Rectus Diastase
- Yoga-Asanas, die gestresste Mamas stärken
- Stundenkonzepte für einen 5-wöchigen Postnatal-Yogakurs

- Sequencing einer Yogastunde zur Rückbildung
- Entspannungstechniken für unruhige Mütter
- Der richtige Einsatz von Hilfsmitteln beim Postnatal-Yoga
- Marketing & Social Media Tipps für deinen Postnatal-Yogakurs

Inhalte „The art of teaching yoga“

Du erfährst, wie du Yoga aus dem Herzen heraus intuitiv unterrichten kannst. In den Gruppenarbeiten und Praxiseinheiten erhält jeder ein persönliches Feedback zu seinem Unterrichtsstil sowie Ideen zum Unterrichten mit Herz, Liebe und Leichtigkeit.

- Du erfährst, wie du den Impulsen deines Herzens beim Yoga unterrichten folgst
- Spüre tief im Herzen, was deine Teilnehmer gerade brauchen
- Lerne ohne lange Vorbereitungszeit aus dem Herzen heraus zu unterrichten
- Mit der Sprache und passenden Formulierungen klare Ansagen machen
- Pantomime, Gesten und Zeichen zur Korrektur einsetzen
- Blickkontakt einsetzen während dem Unterrichten
- Der richtige Stimmeinsatz beim Unterrichten
- Gruppenenergie auch Online entstehen lassen
- Energie im Raum halten und den Yogaraum energetisch reinigen
- So unterrichten, dass du nach der Yogastunde mehr Energie hast als zuvor

Stefanie Weyrauch

Yogastern
info@yogastern.com
www.yogastern.com