

Mami-Baby-Yoga /

Postnatal

Fortbildung

für Yogalehrerinnen

25. - 26. November 2023

ONLINE LIVESTREAM (ZOOM)

mit Eva Holl

Schwangerenyoga-, Mami-Baby-,

Kinderyoga-Lehrerin



Liebe Interessentin der Mami-Baby-Yoga-Fortbildung,

ich freue mich über dein Interesse an der Fortbildung ***Mami-Baby-Yoga für Yogalehrerinnen***. Seit vielen Jahren sind Eva, die Dozentin und ich, auf Aus- und Fortbildungen für Yogalehrende in Pre- und Postnatal Yoga spezialisiert. Bei uns bist du in besten Händen: **kompetent – zuverlässig – erfahren!**

Eva Holl ist eine professionelle, top qualifizierte Dozentin. Als zertifizierte Yogalehrerin mit Spezialisierung auf Mami-Baby-Yoga (Postnatal Yoga), Schwangerenyoga und Kinderyoga hat sie jahrelange praktische Unterrichtserfahrung. Sie wird dich kompetent in die Praxis von Mami-Baby-Yoga einführen und dir viele wertvolle Informationen und Tipps geben, wie du einen Kurs aufbauen und durchführen kannst.

Die Postnatal Fortbildung findet wie bereits die letzten beiden Jahre per **Zoom Livestream** statt. So können wir alle die Vorteile einer Online Fortbildung nutzen.

Ich wünsche dir viel Freude bei der Fortbildung!

Herzlichst



Beate Bleif

Ausbildungsleitung:

Beate Bleif
Diplom Informatikerin, Yogalehrerin

0177/613 55 26
www.yogaria.de
info@yogaria.de

Inhaltsverzeichnis

1	MAMI-BABY-YOGA-FORTBILDUNG.....	4
1.1	Allgemeines zum Mami-Baby-Yoga	4
1.2	Zielgruppe	4
1.3	Inhalte.....	4
1.4	Unterlagen und Zertifikat	5
2	DOZENTIN	5
3	ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZU UNSEREN AUSBILDUNGEN UND ZUM STUDIO	6
4	TERMIN, ZEIT UND PREIS	7
5	TEILNAHMEBEDINGUNGEN.....	8
6	ANMELDEFORMULAR ZUR MAMI-BABY-YOGA FORTBILDUNG VOM 25.- 26.11.2023.....	9
7	IMPRESSIONEN AUS DEN FORTBILDUNGEN VOR ORT IM STUDIO IN MÜNCHEN	11

1 Mami-Baby-Yoga-Fortbildung

1.1 Allgemeines zum Mami-Baby-Yoga

Der Körper einer Mutter ist in den Wochen nach der Geburt vielen Veränderungen ausgesetzt. Ein Neugeborenes ist eine große Herausforderung im Leben einer jungen Mutter.

Yoga mit Baby ist eine wunderbare Möglichkeit für junge Mütter, die Bindung zu ihrem Kind zu stärken und gleichzeitig nach der Geburt für sich selbst körperlich und geistig etwas Gutes zu tun.

Yoga dehnt und kräftigt nach der Geburt. Er fördert das Improvisieren und das Spielerische. Yoga erfüllt die Bedürfnisse der jungen Mutter, sanft und wirkungsvoll die körperliche Kraft wiederherzustellen und gleichzeitig die Zeit mit ihrem Baby zu genießen.

1.2 Zielgruppe

Die zweitägige Fortbildung richtet sich an alle **Yogalehrerinnen**, die sich für Mami-Baby-Yoga interessieren und unterrichten möchten. **Voraussetzung ist eine Yogalehrerausbildung, unabhängig von der Yogarichtung.** Nach der Fortbildung kannst du sicher und kreativ Yogakurse für Mütter mit Babys bis zum Krabbelalter anleiten.

1.3 Inhalte

- Yogapraxis für Mütter und ihre Babys bis zum Krabbelalter
- Aufbau von Mami-Baby-Yogastunden unter Einbeziehung der Babys
- Besonderheiten bei Mami-Baby-Yoga
- Richtlinien für die Asanas (Beckenboden, Hämorrhoiden, große, harte Brüste etc.)
- Tönen, Musik und Singen mit Babybewegungen
- Kommunikation, Berührung, Spiel & Spaß
- Shavasana mit Babys
- Rahmenbedingungen für Mami-Baby-Yoga:
 - Wann können Mütter mit Mami-Baby-Yoga beginnen?
 - Raumorganisation
 - Stillen
 - Verantwortung
 - Zeitrahmen
- Do`s und Dont`s der Yogapraxis Mami-Baby
- Vaginale Geburt und Sectio (Kaiserschnitt)
- Bedürfnisse der Mutter nach der Geburt, die Psyche
- Das Wochenbett und Wochenbettbeschwerden (Stillprobleme, Hämorrhoiden, Rektusdiastase, Narbenbeschwerden bei Kaiserschnitt etc.)
- Beckenboden und Gebärmutter nach der Geburt
- Bonding: Mutter-Kind-Bindung, Lebenskraft durch Liebe-Geborgenheit-Sicherheit



1.4 Unterlagen und Zertifikat

Du erhältst:

- Ein umfangreiches Handbuch mit detaillierten Beschreibungen der Yogaübungen mit Bildern und allen Ausbildungsinhalten
- Hebammenheft „Elterninfo Rückbildung“
- Zertifikat (bei vollständiger Teilnahme an beiden Tagen)
- Die Unterrichtseinheiten werden aufgezeichnet und zur Verfügung gestellt.

2 Dozentin

Eva Holl

Eva ist zertifizierte Yogalehrerin Yoga Alliance mit Spezialisierungen Schwangerenyoga, Mami-Baby-Yoga und Kinder-Yoga. Eva unterrichtet seit vielen Jahren leidenschaftlich und mit großer Hingabe Mami-Baby-Yoga, Schwangerenyoga und Kinderyoga.

Eva führt seit mehreren Jahren die Mami-Baby-Yoga Fortbildung durch. Sie begeistert immer wieder die Teilnehmerinnen mit Kompetenz und Kreativität, wenn sie ihr umfangreiches Wissen vermittelt.

In der Fortbildung wird dich Eva kompetent in die **Praxis** von Mami-Baby-Yoga einführen und dir viele wertvolle **Informationen und Tipps rund um das Unterrichten** geben, wie du einen Kurs aufbaust und durchführst. Des Weiteren wird sie Wissen rund um die Rückbildung vermitteln.

Internet: www.devayani-yoga.de



3 Allgemeine Informationen zu unseren Ausbildungen und zum Studio

Das yogaria studio unter Leitung von Beate Bleif existiert seit 2005, zunächst 15 Jahre in der Münchner Altstadt, ab 2021 als Studio mit Sitz in Offenburg, Baden. Unsere Yogastunden und Fortbildungen sind seit vielen Jahren etabliert und beliebt (auch per Zoom).

Angebot

Wir bieten derzeit folgende **Fortbildungen** per **ZOOM** an:

- Fortbildung Pränatal-Yoga für Yogalehrende
- Fortbildung Postnatal / Mami-Baby-Yoga für Yogalehrende
- Fortbildung Hormonyoga für Yogalehrerinnen
- Fortbildung Faszienyoga für Yogalehrende

Deine Vorteile

- Du lernst bei **Top-Referentinnen**, die über fundierte Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung verfügen und langjährige Unterrichtserfahrung aufweisen. Die Dozentinnen leben, was sie lehren, und lehren, was sie leben.
- Beate ist Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden e.V. (BDYoga) und im Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e.V. Berufskodex für professionelle Weiterbildende.

BDYOGA

Haltung, die bewegt



4 Termin, Zeit und Preis

Termin

25. – 26. November 2023

Zeiten

Samstag
11:00 – 18:30

Sonntag
9:00 – 16:00



Gesamtstundenanzahl

20 Unterrichtseinheiten a 45 Min.

Preis

Frühbucher bis 30. Oktober 2023

390 € (eingetroffene Überweisung!), danach 450 €.

Im Preis enthalten sind:

- ein **sehr ausführliches Handbuch** mit allen Ausbildungsinhalten, Bilder der Asanas/Flows
- **Aufzeichnungen** der Yogastunden
- Hebammenheft „Elterninfo Rückbildung“
- Zertifikat (bei vollständiger Teilnahme an beiden Tagen)

Frühbucher: 30. Oktober 2023

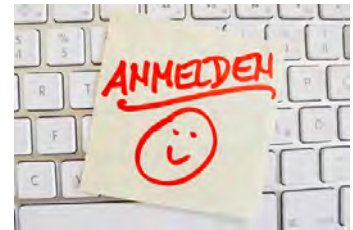
5 Teilnahmebedingungen

Anzahl der Teilnehmenden

Die erforderliche minimale Anzahl der Teilnehmenden beträgt sechs Personen. Die Veranstalterin behält sich vor, die Kurstermine bei weniger als sechs festen Anmeldungen zu streichen. Bereits bezahlte Kursgebühren werden im Falle der Streichung umgehend zurückerstattet. Sollten sich Veränderungen der Kurstermine oder sonstige Änderungen ergeben, werden die bereits angemeldeten Teilnehmenden unverzüglich von der Veranstalterin benachrichtigt.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem beigefügten Anmeldeformular, das du am Ende der Broschüre findest. Bitte beachte den **Anmeldeschluss**. **Bitte melde dich frühzeitig an, damit wir dir rechtzeitig die Unterlagen per Post senden können.**



Zahlungsbedingungen

Mit der Anmeldung wird eine **Anzahlung von 100 €** fällig.

Die **restliche Teilnahmegebühr** bezahlst du:

- Frühbucher bis zum 30.10.2023: 290 € (**Gesamtkosten 390 €**)
- ab 31.10.2023 bis spätestens 19.11.2023: 350 € (**Gesamtkosten 450 €**)

Rücktrittsvereinbarungen

Bei Rücktritt der Kursteilnehmerin / des Kursteilnehmers bis einen Monat vor Beginn der Fortbildung verfällt lediglich die Anzahlung von 100 €. Nach diesem Zeitpunkt bis zum Beginn der Fortbildung sind 50 % der restlichen Kursgebühr zu bezahlen. Bei späterem Rücktritt oder Abbruch während der Fortbildung können keine Gebühren erstattet werden.

Veranstalterin und Kursort

Die Veranstalterin der Fortbildung ist Beate Bleif, yogaria studio.

Die Fortbildung findet per Online Livestream (ZOOM) statt.

6 Anmeldeformular zur Mami-Baby-Yoga Fortbildung vom 25.-26.11.2023

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fortbildung Mami-Baby-Yoga per Online LIVESTREAM (Zoom) an:

Vorname, _____
Nachname _____
Straße, Hausnr. _____
PLZ, Ort _____
Land _____
Telefon / Mobil _____
Email _____

Mit der Anmeldung leiste ich eine Anzahlung von 100 €. Diese überweise ich mit der Anmeldung an Beate Bleif, Commerzbank, IBAN: DE81700400410660877200, BIC: COBADEFF700 unter dem Stichwort „Mami-Baby-Yoga Fortbildung“.

Die **restliche Fortbildungsgebühr** bezahle ich per Überweisung auf oben genannte Kontoverbindung (**Zutreffendes bitte ankreuzen**):

- Frühbucher** bei Zahlung bis 30.10.2023: **290 € (Gesamtkosten 390 €)**
- Ab dem 31.10.2023 bis spätestens 19.11.2023: **350 € (Gesamtkosten 450 €)**

Ich habe die Teilnahmebedingungen (Kapitel 5) zur Fortbildung Mami-Baby-Yoga in der Fortbildungsbroschüre gelesen und stimme diesen mit meiner Unterschrift zu.

Ort, Datum, Unterschrift

Bitte sende das vollständig ausgefüllte Anmeldeformular

per Mail an Beate Bleif: info@yogaria.de

ODER per WhatsApp oder Telegram an:

Mobil +49 (0)177 / 613 55 26

Internet: www.yogaria.de

Anmeldeschluss

19. November 2023

**Nach Anmeldeschluss ist eine Anmeldung unter bestimmten Voraussetzungen noch möglich.
Bitte frage bei mir an!**

Frühbucher: 30. Oktober 2023



7 Impressionen aus den Fortbildungen vor Ort im Studio in München

Seit November 2020 findet die Fortbildung per ZOOM statt.



Feedback von Teilnehmerinnen

„Sehr angenehme und authentische Trainerin, sehr einfühlsam und kompetent. Alle Fragen wurden geduldig beantwortet. Gut aufgebautes Skript.“ Bettina N.

„Sehr umfangreich! Top! Bildmaterial super.“ Laura B.

„Ich habe ein Gefühl dafür bekommen, was ich den Frauen zutrauen kann und für alle Eventualitäten etwas weiss.“ Nele P.



„Sehr angenehme Atmosphäre, großes Wissen und Erfahrung der Dozentin. Handbuch sehr ausführlich zum Nachlesen. Als Highlight nehme ich mit: Der Spaß an der Flexibilität der Stunden durch die Module, das Spielerische beim Unterrichten.“ Annekatriin H.

Super finde ich, dass ich nun auch per ZOOM teilnehmen kann, da bin ich mit Familie viel flexibler. Anna S.

Prima, dass ihr auf Zoom umgestellt habt, so kann ich auch aus Berlin teilnehmen ohne Reise- und Hotelkosten. Ihr seid die Besten, hab schon an einigen Fortbildungen bei euch teilgenommen. Unterlagen wie immer TOP, alles sehr gut strukturiert. Zeit zum Fragen stellen gab es auch genug. Perfekt! Ein großes DANKE! Daniela H. aus Berlin