

Mami-Baby-Yoga

Fortbildung

für Yogalehrerinnen

30. - 31. März 2019

mit Eva Holl

Mami-Baby-Yogalehrerin

und Sybil Küchle

Hebamme, zertifizierte Yogalehrerin



yogaria studio
Beate Bleif
Tal 26, 80331 München
Tel. 089 / 61 02 99 58
www.yogaria.de

Liebe Interessentin der Mami-Baby-Yoga-Fortbildung,

ich freue mich über dein Interesse an der Fortbildung ***Mami-Baby-Yoga für Yogalehrerinnen*** in meinem yogaria Yogastudio in München.

Eva Holl und Sybil Kühle sind professionelle, top qualifizierte Dozentinnen. Eva Holl hat als zertifizierte Yogalehrerin mit Spezialisierung auf Mami-Baby-Yoga jahrelange praktische Unterrichtserfahrung und wird dich kompetent in die Praxis von Yoga Mami mit Baby einführen und dir viele wertvolle Informationen geben, wie du einen Kurs aufbauen kannst.

Sybil Kühle als sehr erfahrene Hebamme, Beckenboden-Trainerin und zertifizierte Yogalehrerin referiert über Themen, die du für das Unterrichten von Mami-Baby-Yoga wissen solltest, wie Beckenboden nach der Geburt, Wochenbett, Mutter-Kind-Bindung, Stillen und seine Bedeutung.

Ich wünsche dir viel Freude bei der Fortbildung!

Herzlichst



Beate Bleif
Studiolenitung yogaria studio München

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	DOZENTINNEN.....	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 30.-31. MÄRZ 2019	9
7	IMPRESSIONEN AUS DEN FORTBILDUNGEN 2017 UND 2018	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 wieder herzustellen 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 mit mindestens 200 Stunden, 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 einer klassischen Mami-Baby-Yogastunde 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 (nur bei vollständiger Anwesenheit an beiden Tagen)

2 Dozentinnen

Du erhältst Unterricht **von einer Hebamme und einer hochqualifizierten Mami-Baby-Yoga-Dozentin**, die sich durch eine langjährige Unterrichts- und Ausbildungserfahrung auszeichnen. Eine langjährige Lehrerfahrung und ein hohes Maß an **Professionalität und Kompetenz** sind der Garant für eine erfolgreiche Fortbildung. Die Referentinnen sind **Sybil Kühle und Eva Holl**.

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.

In der Fortbildung wird dich Eva kompetent in die Praxis von Mami-Baby-Yoga einführen und dir viele wertvolle Informationen geben, wie ein Kurs aufgebaut und durchgeführt werden kann.

Internet: www.devayani-yoga.de



Sybil Kühle

Sybil ist Hebamme seit 1980, Yogalehrerin, diplomierte Beckenbodentrainerin nach BeBo®. Mutter dreier Kinder. Jahrzehntelange Erfahrung in Geburtshilfe, Betreuung in Schwangerschaft und Wochenbett. Geburtsvorbereitungskurse, Rückbildungskurse, Yoga für Schwangere, Yoga Mami und Baby. Fachberaterin für emotionelle Erste Hilfe i.A.

Mit Begeisterung gibt sie ihr fundiertes Wissen über Geburt, junge Mütter, Beckenboden, Bonding, Wochenbett, etc. in der Mami-Baby-Yoga-Fortbildung an dich weiter.



3 Allgemeine Informationen zu unseren Ausbildungen und zum Studio

Das yogaria studio in München ist eine zertifizierte Ausbildungsschule der **Yoga Alliance®**.

Angebot

Wir bieten folgende Ausbildungen und Fortbildungen an:

- Ausbildung Yogalehrer/in nach Yoga Alliance® mit **200 Stunden**
- Zweijährige Yogaausbildung mit Krankenkassenzertifizierung
- Fortbildung Pränatal-Yoga für Yogalehrende
- Fortbildung Mami-Baby-Yoga für Yogalehrende
- Fortbildung Hormonyoga für Yogalehrerinnen
- Fortbildung Faszienyoga für Yogalehrende



Deine Vorteile

- In jeder unserer Aus- und Fortbildungen lernst du bei mehreren **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.
- Du lernst intensiv in **kleinen Gruppen**.
- Wir sind Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden e.V. (BDY).

BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V.

Das yogaria studio in München

Seit über 13 Jahren sind wir im Herzen Münchens. Das Studio ist ein **kleines und feines 70 qm Yoga-Loft, sehr ruhig** über den Münchner Altstadtächern. Wir bilden seit über 10 Jahren Yogalehrerinnen und Yogalehrer in verschiedenen Ausbildungen und Fortbildungen aus.

Wir sind ökologisch ganzheitlich ausgerichtet. Ökofarbe, Echtholzparkett, Bio-Möbel aus Holz, biologische Reinigungsmittel. Wir verwenden schadstoffarme vegane Yogamatten und Hilfsmittel. Der Strom kommt zu 100 % aus erneuerbaren Energien.

Wo finde ich das Studio?

Wir sind direkt in der Münchner Innenstadt Nähe Marienplatz und Isartor. Einkaufsmöglichkeiten mit Bio-Supermarkt, Viktualienmarkt (größter Markt Münchens), Restaurants, Imbisse etc. sind in unmittelbarer Umgebung.

Vom Hauptbahnhof brauchst du mit öffentlichen Verkehrsmitteln ca. 10 Minuten bis zum Studio.

Falls du eine Unterkunft suchst, mailen wir dir gerne eine Hotelliste.



4 Termin, Zeit und Preis

Termin

30.- 31. März 2019

Zeiten

Samstag
11:00 – 18:30

Sonntag
9:00 – 16:00



Gesamtstundenanzahl

12 Zeitstunden Unterricht.

Preis

Frühbucher bis 1. Februar 2019

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

Im Preis enthalten sind alle Fortbildungskosten samt Unterlagen. Getränke (Tee, Wasser) und kleine Snacks werden zur Verfügung gestellt.

NICHT enthalten sind Reise-, Übernachtungskosten und Verpflegung.

Anmeldeschluss

1. März 2019

Frühbucher: 1. Februar 2019 (eingetroffene Überweisung!)

5 Teilnahmebedingungen

Anzahl der Teilnehmenden

Die erforderliche minimale Anzahl der Teilnehmenden beträgt acht Personen, die maximale Anzahl 25 Personen. Die Veranstalterin behält sich vor, die Kurstermine bei weniger als acht festen Anmeldungen zu streichen. Weiterhin behält sie sich vor, bei mehr als 16 Anmeldungen den Veranstaltungsort in München zu wechseln. 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, die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt.**



Zahlungsbedingungen

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

Die **restliche Teilnahmegebühr** bezahlst du:

- Frühbucher bis zum 01.02.2019: 290 € (**Gesamtkosten 390 €**)
- ab 2.2. bis spätestens 01.03.2019: 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. Besteht eine Warteliste und rückt jemand nach, erhältst du die Teilnahmegebühr abzgl. einer Bearbeitungspauschale von 50 € zurück erstattet.

Veranstalterin und Kursort

Die Veranstalterin der Fortbildung ist Beate Bleif, Inhaberin des yogaria studios in München. Die Fortbildung findet im yogaria studio München, Tal 26, 80331 München statt. Das Studio befindet sich in zentraler Lage in der Innenstadt mit sehr guter Infrastruktur.

Einkaufsmöglichkeiten mit Bio-Supermarkt, Viktualienmarkt (größter Markt Münchens), Läden, Restaurants, Imbiss etc. findest du in unmittelbarer Umgebung. Das Studio ist 10 Minuten vom Hauptbahnhof entfernt, Nähe Marienplatz und Isartor und mit allen öffentlichen Verkehrsmitteln bequem und schnell erreichbar.

Du findest Unterkünfte in unmittelbarer Umgebung des Studios in allen Preiskategorien. Wir stellen dir gerne eine Liste von Unterkünften zur Verfügung.

Die Veranstalterin behält sich bei mehr als 16 Teilnehmenden oder in dringenden Fällen eine Verlegung des Kursorts innerhalb Münchens vor.

6 Anmeldeformular zur Mami-Baby-Yoga Fortbildung vom 30.- 31. März 2019

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fortbildung Mami-Baby-Yoga durch die yogaria 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, Kontonummer 660 877 200, Commerzbank, BLZ 700 400 41, 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 01.02.2019: **290 € (Gesamtkosten 390 €)**
- Ab dem 02.02.2019 bis spätestens 01.03.2019: **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 beschreibe hier kurz (Stichpunkte genügen):

1. deine Yogaausbildung
2. ob du Erfahrung in Mami-Baby-Yoga und Schwangerenyoga hast
3. warum du an der Fortbildung teilnehmen möchtest.

Bitte sende das vollständig ausgefüllte Anmeldeformular per Post an:

yogaria studio
Beate Bleif
Tal 26
80331 München
DEUTSCHLAND

ODER gescannt als PDF oder JPG Datei per Mail an Beate Bleif:

info@yogaria.de

Oder per WhatsApp an:

+49 (0)89 / 61 02 99 58

Anmeldeschluss

01. März 2019

Frühbucher: 1. Februar 2019

Yogaria studio
Beate Bleif
Tel. +49 (0)89 / 61 02 99 58
Mobil +49 (0)177 / 613 55 26
Internet: www.yogaria.de



7 Impressionen aus den Fortbildungen 2017 und 2018



Die Dozentinnen: links Eva Holl mit ihrem 6 Wochen alten Vincent, rechts Sybil Kühle mit den drei Baby-Models ☺.

Feedback von Teilnehmerinnen

„Schöne Atmosphäre und life wahrnehmen, wie ein Kurs laufen kann mit den Babys, die dabei waren.“ Anja S.

„Sehr angenehme und authentische Trainerinnen, 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 Dozentinnen. Handbuch sehr ausführlich zum Nachlesen. Als Highlight nehme ich mit: Der Spaß an der Flexibilität der Stunden durch die Module, das Spielerische beim Unterrichten.“ Anekatrin H.