



Pränatal Yoga-Fortbildung

München 2018

02.11. – 04.11.2018

mit
Beate Bleif, Yogalehrerin
Sybil Küchle, Hebamme, Yogalehrerin

yogaria studio München

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

Liebe Interessentin, lieber Interessent der Pränatal-Yoga-Fortbildung,

wir freuen uns über dein Interesse an unserer Fortbildung *Pränatal-Yoga für Yogalehrende*.
Wir möchten gerne unsere jahrelange Erfahrung im Schwangerenyoga, in Rückbildungs- und Geburtsvorbereitungskursen an dich weitergeben.

Wir freuen uns, dich für Pränatal Yoga begeistern zu können und dir in der Fortbildung kompetente Begleiterinnen zu sein.

Herzliche Grüße



Beate Bleif
Dipl.-Informatikerin, Yogalehrerin, Heilerin
Inhaberin yogaria München



Sybil Kühle
Hebamme, Yogalehrerin

Inhaltsverzeichnis

1	PRÄNATAL-YOGA-FORTBILDUNG.....	4
1.1	Allgemeines	4
1.2	Zielgruppe	4
1.3	Inhalte.....	4
1.4	Unterlagen.....	5
2	DOZENTINNEN.....	5
3	ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZU UNSEREN AUSBILDUNGEN.....	6
4	TERMINE, ZEITEN UND PREISE 2018.....	7
5	TEILNAHMEBEDINGUNGEN.....	8
	ANMELDEFORMULAR ZUR FORTBILDUNG PRÄNATAL-YOGA VOM 02.11. – 04.11.2018.....	9
6	IMPRESSIONEN AUS DEN FORTBILDUNGEN.....	11

1 Pränatal-Yoga-Fortbildung

1.1 Allgemeines

Du möchtest als Yogalehrerin / Yogalehrer gerne Yoga für Schwangere unterrichten, bist dir aber unsicher, welche Asanas / Flows du für Schwangere unterrichten kannst? In der Schwangerschaft sind nicht alle Yogaübungen gleichermaßen für Schwangere geeignet, viele sollten vermieden werden, andere sind für die Geburtsvorbereitung sehr förderlich.

In dieser dreitägigen intensiven Fortbildung lernst du alles Wissenswerte rund um das Thema Yoga in der Schwangerschaft.

Du lernst, wie du deine Yogaübungen schwangerengerecht unterrichten kannst. Du lernst viele Asanas und stilübergreifende Yoga Flows, die speziell für Schwangere geeignet sind. Weiterhin lernst du Atem- und Meditationstechniken für werdende Mütter. Theoretisches Wissen rund um Schwangerschaft und Geburt bereichern dein Wissen als Pränatal-Yogalehrerin / Pränatal-Yogalehrer.

1.2 Zielgruppe

Die dreitägige Fortbildung richtet sich an alle Yogalernende, die gerne Yoga für Schwangere unterrichten möchten. **Voraussetzung ist eine bereits absolvierte Yogalehrerausbildung, unabhängig von der Yogarichtung.** Nach dem Absolvieren der Fortbildung erhältst du ein Zertifikat.

1.3 Inhalte

- Grundlagen Pränatal Yoga, Wirkung und Nutzen
- Umfangreiche Asanas und stilübergreifende Yoga Flows, die für alle Schwangerschafts-Trimester geeignet sind, Sonnengrüße für Schwangere
- Atem- und Entspannungstechniken für die Schwangerschaft und Geburt
- spezielle Meditationen zum Kind wie *der Herzfaden*, Affirmationen
- Der Beckenboden und Beckenboden-Training für Schwangere
- Do's und Dont's im Yoga für Schwangere
- Phasen der Schwangerschaft, die Trimester
- Kindslagen und Gebärhaltungen
- Hormonelle Veränderungen, Physiologie und Psyche in der Schwangerschaft
- Häufig auftretende Schwangerschaftsbeschwerden wie Sodbrennen, Ischias, Karpaltunnelsyndrom etc.
- Mudras, Mantren, Tönen, Chants, speziell für die Schwangerschaft
- Ausblick: Wieder fit nach der Geburt

1.4 Unterlagen

Du erhältst:

- Ein **sehr umfangreiches Handbuch** mit detaillierten Beschreibungen und farbigen Bildern zu **allen praktischen und theoretischen** Ausbildungsinhalten.
- Drei Hebammen-Broschüren:
 - Geburt ist Bewegung
 - Gebären aus eigener Kraft
 - Beckenboden
- Beschreibung aller praktischen Unterrichtseinheiten
- Meditationsanleitungen, Chants, div. Handouts

2 DozentInnen

Du erhältst Unterricht **von einer Hebamme und hochqualifizierten Yoga-Dozentinnen**, 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 **Beate Bleif und Sybil Kühle**.

Beate Bleif

Leiterin des yogaria studios in München. Beate ist Pharmazeutin, Yogalehrerin und Heilerin. Sie hat zahlreiche Aus- und Weiterbildungen in Yoga und Yoga-Anatomie, Heil- und Energiearbeit, Reiki, Meditation, Spiraldynamik® und Beckenboden BeBo® absolviert. Ausbildungserfahrungen im Lehren und Lernen konnte sie als akademische Lehrkraft an der Technischen Universität Berlin und als langjährige Leiterin der Yogalehrerausbildungen und Prenatal-Yogafortbildungen in ihrem Yogastudio sammeln. Beate unterrichtet seit vielen Jahren Yoga für Schwangere. Ein hoher Grad ihres Erfahrungswissens fließt in die Pränatal-Yoga-Fortbildung mit hinein.



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 ist für sie eine ideale Voraussetzung für die ganzheitliche Geburtsvorbereitung. Mit Begeisterung gibt sie ihr fundiertes Wissen in der Fortbildung an Yogalehrende weiter.



3 Allgemeine Informationen zu unseren Ausbildungen

Das Yogaria München ist eine zertifizierte Ausbildungsschule der **Yoga Alliance® (RYS = Registered Yoga School 200)**.



Angebot

Wir bieten folgende Ausbildungen und Fortbildungen an:

- Ausbildung Yogalehrer/in nach Yoga Alliance® mit **200 Stunden**, einem international anerkannten Yogaausbildungsstandard.
- Zweijährige Yogaausbildung mit 500 UE
- Ausbildungen in TriYoga Flows
- Fortbildung Pränatal-Yoga und Yoga Mami und Baby für Yogalehrerinnen
- Fortbildung Hormonyoga für Yogalehrerinnen

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) und im Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e.V. Berufskodex für professionelle Weiterbildende.

BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V.



4 Termine, Zeiten und Preise 2018

November 2018

02.11. – 04.11.2018



Zeiten je Termin

Freitag

11:00 – 18:30

Samstag

10:00 – 18:30

Sonntag

9:00 – 16:30

Gesamtstundenanzahl je Termin

20 Zeitstunden Unterricht.

Preis

Frühbucher 01.09.2018:

525 € (eingetroffene Überweisung), **danach 575 €**

Im Preis enthalten sind alle Fortbildungsunterlagen, ein sehr ausführliches Handbuch mit allen Ausbildungsinhalten, Bilder der Asanas und Flows, Handouts der Unterrichtseinheiten, drei Hebammenzeitschriften zur Geburt und zum Beckenboden. Siehe auch Kapitel 1.4.

NICHT enthalten sind Reise-, Übernachtungskosten und Verpflegung.

Anmeldeschluss

1. Oktober 2018

Frühbucher bis 1. September 2018

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 beigegeführten Anmeldeformular, das du am Ende der Broschüre findest. Bitte beachte den **Anmeldeschluss. Bitte melde dich frühzeitig an, die letzten Ausbildungen waren ausgebucht.**



Zahlungsbedingungen

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 100 € fällig. Die restliche Teilnahmegebühr bezahlst du:

- Frühbucher: 425 € (**Gesamtkosten 525 €**)
- Danach: 475 € (**Gesamtkosten 575 €**)

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 in der yogaria 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.

Anmeldeformular zur Fortbildung Pränatal-Yoga vom 02.11. – 04.11.2018

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fortbildung Pränatal-Yoga für Yogalehrende durch die yogaria München 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 „Pränatal-Yoga Fortbildung Nov. 2018“.

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

- Frühbucher** bei Zahlung bis 01.09.2018: **425 € (Gesamtkosten 525 €)**
- Nach dem 01.09.2018 bis spätestens 01. Oktober 2018: **475 € (Gesamtkosten 575 €)**

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

Ort, Datum, Unterschrift

Bitte beschreibe hier kurz deine Yogaausbildung, ob du Erfahrung in Yoga in der Schwangerschaft hast und warum du an der Fortbildung teilnehmen möchtest.

Bitte sende das vollständig ausgefüllte Anmeldeformular per Post an:

Yogaria München
Beate Bleif
Tal 26
80331 München
DEUTSCHLAND

ODER per Mail an Beate Bleif: info@yogaria.de

ODER per WhatsApp an Mobilnummer s.u.

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

Sichere dir deinen Platz mit Frühbucher bis 1.9.18, melde dich rechtzeitig an.



Und auf den beiden letzten Seiten findest du noch ein paar Impressionen der letzten Fortbildungen.

6 Impressionen aus den Fortbildungen

Die fröhliche Gruppe 2014, Schwangere und ein „Vorzeigebaby“, das wir geboren haben ☺.



Die engagierten Teilnehmerinnen vom November 2016. Einige zeigen begeistert das große Becken-Mudra ☺.



Feedback von unseren Teilnehmerinnen

„Tolle Unterlagen, alles sehr genau aufgeführt. Guter Aufbau, genug Raum für Fragen & Antworten. Ausbalancierte Mischung von Theorie und Praxis. Ich fühle mich sicher genug, um nächste Woche mit meinem Schwangerenyoga-Kurs zu starten.“ Corinna

„Die Mischung Yogakompetenz und Hebammenerfahrung ist super. Superschöne Fortbildung mit viel Input, Wissen, tolle Unterlagen. Hat Spaß gemacht und Lust geweckt, Schwangerenyogastunden zu halten.“ Andrea

„Sehr professionell, trotzdem herzlich. Ich habe meine „Furcht“ bzw. Bedenken im Umgang mit Schwangeren verloren. Ihr seid toll, macht weiter! Anna

„Besonders gut hat mir gefallen, dass Sybil Hebamme ist und diese Kompetenz sowohl fachlich als auch mit Beispielen einbringt. Das Handbuch ist super sowohl vom Aufbau, Verständlichkeit, Sprache, Bilder. Das Seminar hat mir sehr gut gefallen!“ Julia

„Tip Top! Beide Seminarleiterinnen wissen von was sie reden und erzählen, viele wunderbare Praxiserfahrungen und 100 % Eingehen auf Wünsche, Fragen und Bitten der TN. Bleibt so lebendig, wie ihr seid!“ Sandra

„Ich habe mich sehr wohl gefühlt und ihr habt die Fortbildung sehr gut geführt. Ich bin mir jetzt viel sicherer, gerade im Umgang mit Schwangeren. Ihr beide seid super sympathisch und habt eine angenehme Atmosphäre erzeugt, ich fühle mich nach diesen drei Tagen mit viel positiver Energie aufgeladen. es hat mir sehr gut getan. Auch die ausführlichen Unterlagen sind toll!“ Yasmin

„Vielen Dank für die Stundenbilder, die schönen Begegnungen, die tolle Energie und das ganze runde Wochenende!! Es war schön mit euch!“ Annektrin

Inspirierende Stundenbilder der Teilnehmerinnen

