



Pränatal Yoga-Fortbildung

29.10. – 31.10.2021

ONLINE LIVE (ZOOM)

**mit
Beate Bleif, Yogalehrerin**

**Dr. med. Evelyn Dass von Perbandt,
Frauenärztin und Yogalehrerin**

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.

Bei uns bist du in besten Händen: **kompetent – zuverlässig – erfahren!** Die Fortbildung findet mit dem Dream Team **Evelyn als Frauenärztin & Yogalehrerin** und **Beate als Schwangeren-Yogalehrerin** statt. Beate unterrichtet Yoga für Schwangere seit über 14 Jahren in zahlreichen Kursen und Fortbildungen.

Wegen der andauernden Corona Pandemie findet die Fortbildung per **Zoom Livestream** statt. So haben wir alle Planungssicherheit und niemand wird benachteiligt.

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

Herzlichst



Beate Bleif
Dipl.-Informatikerin, Yogalehrerin mit Schwerpunkt Schwangerenyoga, Flow Yoga und Hormonyoga, Heilerin



Dr. med. Evelyn Dass von Perbandt,
Frauenärztin und Yogalehrerin

Ausbildungsleitung:

Beate Bleif

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

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 2021.....	7
5	TEILNAHMEBEDINGUNGEN.....	8
	ANMELDEFORMULAR ZUR FORTBILDUNG PRÄNATAL-YOGA VOM 29.10. – 31.10.2021.....	9
6	IMPRESSIONEN AUS DEN VOR ORT 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 du für Schwangere unterrichten kannst? Und wie du Pranayama am besten schwangerengerecht unterrichtest? In der Schwangerschaft sind nicht alle Yoga- und Atemübungen 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 Yoga- und Atemübungen 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 Yogalehrende, die gerne Yoga für Schwangere unterrichten möchten. **Voraussetzung ist eine Yogalehrerausbildung, unabhängig von der Yogarichtung und der Ausbildungsschule.** 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 108-seitiges Handbuch** mit detaillierten Beschreibungen und farbigen Bildern zu **allen praktischen und theoretischen** Ausbildungsinhalten.
- Die praktischen Yoga-Einheiten werden mit Zoom aufgezeichnet und dir zur Verfügung gestellt.
- Drei Hebammen-Broschüren: Beckenboden, Geburt ist Bewegung, Gebären aus eigener Kraft
- Beschreibung aller praktischen Unterrichtseinheiten (Stundenbilder)
- Meditationsanleitungen, Chants, div. Handouts, Sonnengrüße etc.

Das 108seitige Handbuch und die Unterlagen bekommst du rechtzeitig vor der Fortbildung per Post zugeschickt. Deshalb bitte rechtzeitig anmelden.

2 DozentInnen

Du erhältst Unterricht **von einer Frauenärztin** Dr. med. Evelyn Dass von Perbandt, die auch Yogalehrerin ist und einer **hochqualifizierten Yoga-Dozentin**, Beate Bleif, die sich durch eine langjährige Unterrichts- und Ausbildungserfahrung auszeichnet. Eine langjährige Lehrerfahrung und ein hohes Maß an **Professionalität und Kompetenz** sind der Garant für eine erfolgreiche Fortbildung. Bei Ausfall wird eine gleichwertige Lehrerin die Vertretung übernehmen.

Beate Bleif

Leiterin des yogaria studios seit 2005. Beate ist PTA, Diplom-Informatikerin, 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 an der TU Berlin, als Leiterin ihrer Yogalehrerausbildungen und Prenatal-Fortbildungen und ihrer langjährigen Unterrichtserfahrung in ihrem eigenen Yogastudio sammeln. Beate unterrichtet **seit über 14 Jahren Yoga für Schwangere**. Ein hoher Grad ihres Erfahrungswissens fließt in die Pränatal-Yoga-Fortbildung mit hinein.



Evelyn Dass von Perbandt

Evelyn ist Frauenärztin, zertifizierte Yogalehrerin und Mutter zweier Kinder. Sie arbeitet in einem Beckenbodenzentrum und begleitet Frauen vor, während und nach der Schwangerschaft.

Yoga hat eine führende Rolle in ihrer Geburtsvorbereitung gespielt. Mit dieser Begeisterung gibt sie ihr fundiertes Wissen in der Pränatal-Yoga Fortbildung an Yogalehrende weiter.



3 Allgemeine Informationen zu unseren Ausbildungen

Die yogaria wurde 2005 von Beate Bleif im Herzen Münchens gegründet. Seit 2021 haben wir auf ein Online Studio umgestellt. Die Yogastunden und Fortbildungen werden per LIVESTREAM mit Zoom durchgeführt. So wird niemand benachteiligt und alle Yogalehrende können an der Fortbildung teilnehmen, egal ob geimpft, nicht geimpft, in Quarantäne etc.

Angebot

Wir bieten folgende Ausbildungen und Fortbildungen an:

- Yogalehrer/in nach Yoga Alliance® mit **200 Stunden**, einem international anerkannten Yogaausbildungsstandard.
- Zweijährige Yogalehrausbildung mit 500 UE
- Pränatal-Yoga
- Yoga Mami und Baby
- Fortbildung Hormonyoga nach Dinah Rodrigues
- Faszienyoga

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.
- 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 2021

Mai 2021

29.10. – 31.10.2021



Zeiten je Termin

Freitag

10:00 – 18:30

Samstag

10:00 – 18:30

Sonntag

9:00 – 16:00

Gesamtstundenanzahl

20 Zeitstunden Unterricht.

Preis

Frühbucher bis 15. September 2021: 525 € (eingetroffene Überweisung)

danach (ab 16. September): 575 €

Im Preis enthalten sind alle Fortbildungsunterlagen, ein sehr ausführliches 108-seitiges Handbuch mit allen Ausbildungsinhalten, Bilder der Asanas und Flows, Handouts der Unterrichtseinheiten, drei Hebammenzeitschriften zur Geburt und zum Beckenboden. Die praktischen Yoga-Einheiten werden mit Zoom aufgezeichnet und dir zur Verfügung gestellt.

Siehe auch Kapitel 1.4.

Anmeldeschluss

15. Oktober 2021 (Termin verpasst? Bitte anfragen, ob eine spätere Anmeldung möglich ist)

Frühbucher bis 15. September 2021

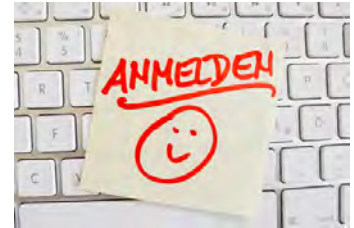
5 Teilnahmebedingungen

Anzahl der Teilnehmenden

Die erforderliche minimale Anzahl der Teilnehmenden beträgt acht Personen. Die Veranstalterin behält sich vor, die Kurstermine bei weniger als acht 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: 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.

Veranstalterin und Kursort

Die Veranstalterin der Fortbildung ist Beate Bleif.

Die Fortbildung findet per Online Livestream (ZOOM) statt.

Anmeldeformular zur Fortbildung Pränatal-Yoga vom 29.10. – 31.10.2021

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fortbildung Pränatal-Yoga für Yogalehrende per Online LIVESTREAM mit 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, IBAN: DE81700400410660877200, BIC: COBADEFF700 unter dem Stichwort „Pränatal-Yoga Fortbildung“.

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

- Frühbucher** bei Zahlung bis 15.09.2021: **425 € (Gesamtkosten 525 €)**
- Ab 16.09.2021** bis spätestens 16.10.2021: **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 Mail an Beate Bleif: info@yogaria.de

ODER per WhatsApp an:

Mobil +49 (0)177 / 613 55 26

Internet: www.yogaria.de

Frühbucher bis 15. September 2021

Anmeldeschluss 15. Oktober 2021

**Termin verpasst? Bitte anfragen, ob noch eine spätere
Anmeldung möglich ist!**



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

6 Impressionen aus den vor Ort Fortbildungen

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



Die engagierten Teilnehmerinnen. 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

„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 die Fortbildung von zwei sehr kompetenten Expertinnen mit langjähriger Erfahrung im Unterrichten und ärztlichem Background durchgeführt wird. 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 gutgetan. 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!“ Annekatriin

Inspirierende Stundenbilder der Teilnehmerinnen

