

## Schwangerschaftsyoga – Teacher-Training

Kurzbeschreibung	Die Schwangerschaft ist eine aussergewöhnliche und herausfordernde Zeit mit einzigartigen Erfahrungen. Daher sollte in dieser Lebensphase der Frau Körper, Geist und Seele besondere Aufmerksamkeit zuteilwerden. Die Weiterbildung vermittelt Yogalehrenden, worauf es in der Planung und Durchführung von Schwangerschaftsyoga ankommt.
Kursinhalt	Sicherheit im Unterrichten von Schwangeren, Aufbau und Schwerpunkte einer Yogalektion für Schwangere mit Asanas, Atem- und Entspannungstechniken sowie Achtsamkeitsübungen, Phasen der Schwangerschaft und anatomische Besonderheiten von Schwangeren, emotionale und gefühlsmässige Beziehung zum ungeborenen Kind, Einsatz von Hilfsmitteln, optimale Unterstützung für eine eigene Übungspraxis, Aufbau von Gruppen- und Einzellektionen.
Ziele	Die dreitägige Weiterbildung befähigt Yogalehrende, Schwangere kompetent und fundiert zu unterrichten. Sie sind fähig, Frauen während der Schwangerschaft einfühlsam im Einzel- und Gruppenunterricht zu begleiten. Sie wissen um mögliche Kontraindikationen und pflegen einen professionellen Umgang damit.
Kursleitung	Naomi King, dipl. Yogalehrerin YCH, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin
Termine	7.–9. Juni 2024, jeweils 9.15–12.15 und 13.30–17.30 Uhr
Anmeldeschluss	18. Mai 2024
FN*	21 Std.
TN-Zahl**	Min. 6, max. 12
Ort	Akademie Lu Selva, Hauptstrasse 45, 5070 Frick
Kosten	Aktivmitglieder: CHF 470.–, Nichtmitglieder: CHF 500.–
Unterbringung	Muss selbst organisiert werden.
Rücktritt	Wird die schriftliche Anmeldung widerrufen, entstehen folgende Kosten: bis 2 Monate vor Kursbeginn 25 % der Kurskosten, bis 1 Monat vor Kursbeginn 50 %, bis 1 Woche vor Kursbeginn 75 %, weniger als 1 Woche vor Kursbeginn 100 %. Falls ein Ersatz gestellt wird, entfallen jegliche Kosten.
Anmeldung	Naomi King, Tel. 078 638 83 35, <a href="mailto:info@luselva.ch">info@luselva.ch</a>
Link	<a href="http://luselva.ch/news/yoga-schweiz-anerkannte-weiterbildung">luselva.ch/news/yoga-schweiz-anerkannte-weiterbildung</a>