

Du erlernst in der Ausbildung "Yoga für Schwangere & Rückbildungs-Yoga" unter anderem folgende

Ausbildungsinhalte:

- Basiswissen Yoga & Philosophie
- Anatomische Grundlagen für die Yoga-Praxis & Besonderheiten in der Schwangerschaft
- Yoga für Schwangere: Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Meditation & Entspannungstechniken im Detail und ihrer Wirkungsweise
- Yoga speziell zur Rückbildung
- Mantras in Theorie & Praxis
- Ablauf einer Yoga-Stunde für Schwangere bzw. Rückbildungsyoga-Stunde, Methodik & Didaktik

Wissenswert:

Du erhältst insgesamt für alle 5 Module eine Bescheinigung über 35 Fortbildungspunkte. Diese sind aufgeteilt in die vier Bereiche Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Fach- und Methodenkompetenz.

Du hast weitere Fragen?

Oder möchtest Dich einfach noch einmal telefonisch über die Inhalte austauschen und mich als deine Ausbilderin vorab auf diesem Weg kennen lernen?

Dann melde Dich sehr gerne direkt bei mir.



01575 - 171 98 12



nadine@yogafreude.com

Sichere dir deine Yoga-Matte und werde Teil der neuen Ausbildungsgruppe!



YogaFreude by
Nadine Johansson
Düsseldorfer Ring 9
63916 Amorbach
www.yogafreude.com

Ich freue mich auf Dich!



NEUER
TERMIN

ab Mai
2026

Ausbildung
für
Hebammen

Yoga für Schwangere &
Rückbildungsyoga



Nadine Johansson
LIFE COACHING • MEDITATION • AUSBILDUNG

Yoga für Schwangere...

bietet sowohl körperliche Übungen als auch verschiedene Atem- und Meditationstechniken zur Entspannung an.

Viele Frauen suchen während der Schwangerschaft nach einer Möglichkeit, sich körperlich aber auch mental auf die besondere Zeit vorzubereiten und einzustimmen.

Eine Ausbildung speziell für Hebammen...

Nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung kannst du Yoga-Kurse für Schwangere anbieten und Frauen durch gezieltes Yoga in der Rückbildung unterstützen. Die einzelnen Elemente eignen sich ebenfalls hervorragend, um sie in Geburtsvorbereitungskurse oder andere Kurse zu integrieren.

Um dich intensiv begleiten zu können, richtet sich diese Ausbildung exklusiv an (werdende) Hebammen und die max. Gruppengröße beträgt nur 12 Teilnehmer/innen.



Die Ausbildung ist vom "Deutschen Berufsverband der Yogalehrer & Ausbilder e.V." (DBYA) anerkannt.



ÜBER MICH

Seit 2014 begleite ich Frauen in der Schwangerschaft durch Yoga. Dabei ist es mir besonders wichtig das Körperbewusstsein und Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken, Momente der Entspannung zu erschaffen und eine Verbindung der werdenden Mama zum Baby zu ermöglichen.

Als Mama von zwei wundervollen Kindern durfte ich selbst erleben, wie sich Yoga in dieser besonderen Zeit auf den Körper und das eigene "Mindset" auswirkt.

Mein Wissen gebe ich schon seit vielen Jahren mit Leidenschaft und Hingabe in Ausbildungen weiter und lege dabei großen Wert auf einen ausgewogenen Mix aus Praxis und Theorie, ein persönliches Miteinander und viel Freude beim Praktizieren.

Die Ausbildung "Yoga für Schwangere & Rückbildungs-Yoga" umfasst 100 Std. und findet an 5 Wochenenden statt.

Die Ausbildungszeiten sind jeweils:
Freitag von 15 - 20 Uhr,
Samstag von 8.30 - 17.30 Uhr &
Sonntag von 8.30 - 16.30 Uhr.

Termine:

15. - 17. Mai 2026
10. - 12. Juli 2026
02. - 04. Oktober 2026
11. - 13. Dezember 2026
29. - 31. Januar 2027

Ausbildungsgebühr:

Dein Beitrag für die Ausbildung inkl. Handouts, Getränke & Obst/ Snacks beträgt :
1.290,- Euro

Veranstaltungsort:

Hebammerei "Ameli"
Breitendieker Str. 18 in 63897 Miltenberg
(Bei Bedarf empfehlen wir sehr gerne Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe.)

