

freiraum

Zertifikat

für die erfolgreiche Teilnahme von

Melanie Spielhofer

Schwangeren Yoga-Ausbildung

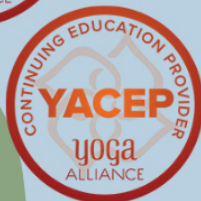
von 15.09.2023 bis 06.03.2024

im Umfang von 85 Stunden.

Dies entspricht den internationalen Standards
der Yoga Alliance und des Pränatalyoga Teacher Trainings.

Inhalte der Schwangerenyoga-Lehrer:innen Ausbildung:

- die häufigsten Schwangerschafts-Beschwerden
- Phasen der Schwangerschaft, sowie medizinische Fachausdrücke für die optimale Zusammenarbeit mit Doulas, Hebammen und Ärzt:innen
- Schwangerenyoga-Einheiten für das erste Trimester, zweite Trimester und für das dritte Trimester
- Übungen speziell für den Rücken und bei Ischias-Beschwerden
- Übungen zur Geburtsvorbereitung
- Spezielle Atemübungen für eine leichtere Geburt



Ausbildungsleitung
Mag. Phil. Katharina Rainer-Trawöger

Institutsleitung
Dipl. Ing. Andreas Rainer



Wien, am 06.03.2024

FREIRAUM-Institut für ganzheitliche Entwicklung OG
Kompetenzzentrum für Gelassenheit,
Körperwahrnehmung und Lernerfolg
www.freiraum-institut.at

