

**PRÄ & POSTNATAL YOGA FORTBILDUNG**  
**Margarita's Magic Movement Studio**  
**in St. Pölten**  
**September 2023 & Februar 2024**



In Kooperation mit einer wunderbaren Yogalehrerin und Freundin – **Nicoletta Wagenstetter** – freue ich mich darüber, dir eine **fundierte Weiterbildung** ans Herz legen zu können, die es dir ermöglicht, **werdende Mütter während ihrer Schwangerschaft mit Yoga zu begleiten**. Abgerundet wird dieses Angebot mit einem weiteren Fortbildungsmodul zu **Yoga nach der Geburt**. Nicoletta bereichert dein Yoga-Wissen mit Elementen aus dem **Shiatsu**, so wird auch die **Meridian-Lehre** einfließen. Zentral ist zudem der **Beckenboden**, der für jeden Menschen ein wichtiges Fundament bildet. Gleich vorweg: **Du kannst die Module einzeln oder gemeinsam buchen**.

Mag. Christina Kiehas | [www.yogena.at](http://www.yogena.at) & Nicoletta Wagenstetter | [www.nizramayoga.com](http://www.nizramayoga.com)

### **ÜBER DIE AUSBILDUNGSLEITERIN**

**Nicoletta Wagenstetter aus München** unterrichtet seit Jahren Schwangerenyoga. Sie bildet sich kontinuierlich in der energetischen Körperarbeit Shiatsu fort. Unter anderem hat sie Fortbildungsseminare zum Thema „Well Mother“ nach Suzanne Yates absolviert und bietet Shiatsu Behandlungen für werdende Mütter an. Seit nun schon mehreren Jahren leitet Nicoletta Yoga Aus- und Weiterbildungen in München, ich freue mich deshalb sehr, dass sie nach **St. Pölten** kommt. **Hier besuchst du Nicoletta auf ihrer Webseite: [www.nizramayoga.com](http://www.nizramayoga.com)**

## VORAUSSETZUNGEN

Es werden keine besonderen Kenntnisse oder vorherige Ausbildungen vorausgesetzt, um an dieser Ausbildung teilzunehmen. Deine Wissbegierde, dein persönliches Interesse, der Wunsch mehr zu erfahren, sind eine wunderbare Triebfeder.

## TEILNAHMEBESTÄTIGUNG & ZERTIFIKAT

Nimmst du an einem Modul teil, dann bekommst du nach der jeweils dreitägigen Fortbildung eine Teilnahmebestätigung. Nimmst du an beiden Fortbildungs-Modulen teil - sowohl an der Pränatal als auch an der Postnatal Ausbildung - bekommst du ein Zertifikat.

Wenn du bereits eine 200 h Yoga Grundausbildung hast und sowohl die Pränatal, als auch die Postnatal Yoga Fortbildung absolviert hast, können diese Ausbildungen von der Yoga Alliance als Continued Education anerkannt werden.

## TERMINE & ORT

Beide Fortbildungen finden in **Margarita's Magic Movement Studio** statt: Dr.-Karl-Renner-Promenade 36/4, 3100 St. Pölten

- 1) **Pränatal Yoga Fortbildung: 08. bis 10. September 2023**
- 2) **Postnatal Yoga Fortbildung: 23. bis 25. Februar 2024**

## Stundenplan:

Fr. 09:30 – 18:30 Uhr (Pause: 13:30 bis 15:00 Uhr)

Sa. 12:00 – 20:00 Uhr (Pause: 15:00 bis 16:30 Uhr)

So. 11:30 – 18:00 Uhr (Pause: 14:00 bis 15:00)

## PREISE & EARLY BIRD

**Pro Modul** 520 Euro inkl. UST; **beide**

**Module** 900 Euro inkl. UST

**Early Bird** 450 | 870 Euro inkl. UST bei Anmeldung bis 31.5.2023

## AUSBILDUNGSINHALTE



### Ausbildung 1: Pränatal Yoga Fortbildung | Block 1 | Yoga für Schwangere

Schwangerschaft und Geburt bringen viele Veränderungen mit sich. Durch die körperliche und hormonelle Umstellung kommt es häufig zu Beeinträchtigungen des Wohlbefindens und zu muskulären Verspannungen. Yoga ist eine wirkungsvolle Methode zur Geburtsvorbereitung, zur Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden und zur Regeneration danach.

Du lernst, wie du Yogaübungen schwangerengerecht unterrichtest, Atem- und Meditationstechniken an die Bedürfnisse der werdenden Mütter anpasst. Hinzu kommen Hintergrundinformationen zur Entwicklung des Kindes, zum Schwangerschaftsverlauf und zu Beschwerdemustern wie auch spannende Inputs aus der Meridianlehre und TCM.

### Die Kursinhalte: Pränatal Yoga 22,5 h Anatomie

- Entwicklung des Kindes im Mutterleib
- Schwangerschaftsverlauf
- Nervensystem
- Hormone
- Wichtige körperliche Veränderungen

### Schwangerschaftsbeschwerden

- im Überblick

- Warnzeichen während der Schwangerschaft

#### **Yoga - Stundenkonzept und Asanapraxis**

- Kontraindikationen - verbotene Asanas
- Regeln für die Asanapraxis
- Aufbau einer Yogastunde für Schwangere
- Pranayama - Atemtechniken für Schwangere
- Stundenkonzept - Asanas und Mudras
- Sonnengruß-Modifikationen

#### **Meridiane während der Schwangerschaft**

- Meridiane und ihre Bedeutung während der Schwangerschaft
- TCM Regulierungspunkte während der Schwangerschaft
- Meridiane und Yogaübungen

### **Ausbildung 2: Postnatal Yoga Fortbildung | Block 2 | Yoga für Rückbildung nach der Geburt**



Nach der Geburt befinden sich Mütter in einer Übergangsphase. Yoga bietet in dieser Zeit eine gute Hilfe, Frauen zu unterstützen: sei es im Anliegen nach Rückbildung, Finden von Ausgleich und Entspannung oder als Weg zurück in die Praxis. Während die meisten bereits im Wochenbett mit ihrer Hebamme die ersten Weichen zur Rückbildung stellen, ist Yoga zur Rückbildung die nächste Anlaufstelle, um langsam Kraft aufzubauen und das Körpergefühl zu

optimieren. Erfahre in dieser Ausbildung mehr über die physiologischen Abläufe und anatomischen Hintergründe der Rückbildung. Dies wird dir die nötige Sicherheit geben, Stundenprofile richtig aufzubauen und deine Teilnehmerinnen ganzheitlich zu unterstützen. Du wirst lernen, welche Asanas deinen Teilnehmerinnen besonders guttun, welche nach der Geburt besonders ratsam sind und bei welchen du besonders rücksichtsvoll sein solltest. Wissen rund um Geburt, Beckenboden, Atmung und Pranayama, Chakren und Bandhas rundet diese Ausbildung ab.

#### **Die Kursinhalte: Postnatal Yoga 22,5 h**

##### **Anatomie:**

- Körperliche Veränderungen nach der Geburt
- Vaginal Geburt und Kaiserschnitt
- Häufige Beschwerden nach der Geburt

##### **Der Beckenboden:**

- Beckenbodenmuskulatur und Rückbildung
- Der Piriformis
- Atmung und Beckenboden
- Der Beckenboden aus yogischer Sicht
- Die Chakras während der Rückbildung
- Die Bandhas und Pranayama

##### **Yoga Stundenkonzept und Asanapraxis:**

- Einführung - Stundenkonzept
- Kontraindikationen - verbotene Asanas
- Regeln für die Asanapraxis
- Aufbau einer Yogastunde in der Rückbildung
- Pranayama – Atemtechniken

##### **Asanas - Yogahaltungen**

- Einführende Asanas
- Der Beckenboden
- Die Fuß- und Kniegelenke
- Hüfte und Piriformis
- Yoga mit Baby

## **ANMELDUNG & INFO**

Sende deine Anmeldung bitte per Mail an  
Christina Kiehas, alias YogenaYoga unter  
[ausbildung@yogena.at](mailto:ausbildung@yogena.at)

**Wir freuen uns über dein Interesse und  
dein Dabeisein!**

**Herzlich,  
Christina & Nicoletta**