

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Kennenlernen, Vorkenntnisse und Erwartungen
30 min	Theorie	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> • Definition • Ziele • Die Grundprinzipien der Yogaphilosophie • Die Vorteile von Yoga in der Schwangerschaft
45 min	Praxis	Die Grundhaltung <ul style="list-style-type: none"> • Aufrechte Haltung im Stehen • Balance Positionen • Korrekte Sitzhaltungen
45 min	Theorie	Die Schwangerschaft <ul style="list-style-type: none"> • Der Verlauf • Anatomische Grundlagen • Die Hormone • Wichtige Fakten zur Schwangerschaft
15 min	Pause	-
30 min	Theorie	Grundlagen der Yogapraxis <ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung eines Yogakurses • Die Rolle des/der Yoga Trainer*in • Die wichtigsten Grundregeln beim Üben • Hilfsmittel
30 min	Praxis	Hilfsmittel in der Yogapraxis
45 min	Pause	-
60 min	Theorie	Praktische Elemente <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau einer Yogastunde • Atemtechniken (Pranayama) • Körperübungen (Asanas)
75 min	Praxis	Beispielstunde für Schwangere
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung

Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung, Klärung offener Fragen
30 min	Theorie	Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none"> • Der Yogakurs als Wohlfühlort • Aufbau von Sequenzen
105 min	Praxis	<ul style="list-style-type: none"> • Atemtechniken (Pranayama) • Körperübungen (Asanas)
45 min	Pause	-
30 min	Theorie	Die erste Yogastunde <ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung • Beispiel-Sequenz für Schwangere <ul style="list-style-type: none"> • Anfangsentspannung • Atemübung • Aufwärmsequenz • Asana Reihenfolge • Schlussentspannung
60 min	Praxis	Beispiel-Sequenz für Schwangere
15 min	Pause	-
45 min	Theorie	Entspannung <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Entspannungsverfahren
60 min	Praxis	Kennenlernen der wichtigsten Entspannungsverfahren
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung

Tag 3

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung, Klärung offener Fragen
30 min	Theorie	Meditation (Dhyana) <ul style="list-style-type: none"> • Die Wirkung von Meditation • Was ist Meditation? • Wie funktioniert Meditation? • Wie wird meditiert?
30 min	Praxis	Anleitung einer Meditation
30 min	Theorie	Yoga Nidra <ul style="list-style-type: none"> • Definition • Wirkung • Aufbau
30 min	Praxis	Anleitung einer Yoga Nidra Einheit
45 min	Pause	-
75 min	Theorie	Yoga für typische Schwangerschaftsbeschwerden <ul style="list-style-type: none"> • Magen- und Darmbeschwerden • Rückenbeschwerden • Müdigkeit und Kreislaufbeschwerden • Schlafstörungen • Schmerzen in den Extremitäten • Unterleibsbeschwerden • Psychische Beschwerden
90 min	Praxis	<ul style="list-style-type: none"> • Yogaübungen- und Sequenzen zur Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden
15 min	Pause	-
45 min	Praxis	Beckenbodeneinheit
15 min	Theorie	Ausgabe der Lehrprobenthemen, Tagesabschluss

Tag 4

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung, Tagesüberblick
60 min	Theorie	Die Geburt und postnatales Yoga <ul style="list-style-type: none">• Anzeichen der Geburt• Die vier Phasen der Geburt• Yoga während der Geburt• Yoga nach der Geburt
60 min	Praxis	Atem- und Körperübungen während der Geburt
45 min	Pause	-
105 min	Prüfung	Lehrproben 1 - 8
15 min	Pause	-
90-105 min	Prüfung	Lehrproben 9 - 15
15-30 min	Theorie	Rückblick auf die Eingangserwartungen, Feedback, Lizenzverleihung, Gemeinsamer Abschluss