

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Organisatorisches zum Live Online Unterricht Kennenlernen / Vorkenntnisse und Erwartungen / Abgrenzung der Lehrinhalte
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"> • Stand • Gleichgewichtsstellungen • Sitzhaltungen
15 min	Pause	-
75 min	Theorie	Die Schwangerschaft <ul style="list-style-type: none"> • Der Verlauf • Anatomische Grundlagen • Die Hormone Grundlagen der Yogapraxis <ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung eines Yogakurses • Die Rolle des Yoga Trainers • Die wichtigsten Grundregeln beim Üben • Hilfsmittel
30 min	Praxis	Hilfsmittel in der Yogapraxis
60 min	Pause	-
60 min	Theorie	Praktische Elemente <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau einer Yogastunde • Atemtechniken (Pranayama) • Körperübungen (Asanas)
15 min	Pause	-
75 min	Praxis	Beispielstunde für Schwangere
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung / Ausblick

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
30 min	Praxis	Atemtechniken (Pranayama)
15 min	Pause	-
75 min	Praxis	Körperübungen (Asanas)
30 min	Theorie	Die erste Yogastunde <ul style="list-style-type: none">• Vorbereitung• Beispiel-Sequenz für Schwangere
60 min	Pause	-
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	Rückfragen zu den Lehrprobenthemen / Tageszusammenfassung / Ausblick

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
60 min	Pause	-
75 min	Theorie	Yoga für typische Schwangerschaftsbeschwerden <ul style="list-style-type: none"> • Die häufigsten Beschwerden • Magen- und Darmbeschwerden <ul style="list-style-type: none"> • Übelkeit • Sodbrennen • Darmträgheit & Verstopfung • Blähungen • Rückenschmerzen <ul style="list-style-type: none"> • Rücken- und Ischiasbeschwerden • Müdigkeit und Kreislaufbeschwerden <ul style="list-style-type: none"> • Müdigkeit • Bluthochdruck • Schwindel • Schlafstörungen • Schmerzen in den Extremitäten <ul style="list-style-type: none"> • Wassereinlagerungen • Wadenkrämpfe • Unterleibsbeschwerden <ul style="list-style-type: none"> • Blasenschwäche • Hämorrhoiden • Psychische Beschwerden <ul style="list-style-type: none"> • Angst & innere Unruhe • Stimmungsschwankungen
15 min	Pause	-

90 min	Praxis	Yogaübungen- und Sequenzen zur Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden
15 min	Pause	-
45 min	Praxis	Beckenbodeneinheit
15 min	Theorie	Tageszusammenfassung / Ausblick

Tag 4

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung, Klärung offener Fragen
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 <ul style="list-style-type: none"> • Atmung • Asanas für die Eröffnungs- und Übergangsphase • Entspannungspositionen • Asanas für die Austreibungsphase • Yoga nach der Geburt <ul style="list-style-type: none"> • Die ersten Tage nach der Geburt • Die ersten sechs Wochen • Die nächsten Monate • Asanas mit Baby
60 min	Praxis	Atem- und Körperübungen während der Geburt
60 min	Pause	-
105 min	Prüfung	Lehrproben 1 - 8
15 min	Pause	-
105 min	Prüfung	Lehrproben 9 - 15
15 min	Pause	-
15 min	Theorie	Auswertung der Lehrproben, Rückblick auf die Eingangserwartungen, Feedback, Gemeinsamer Abschluss