

Yoga für Schwangere

BEAUTY / WELLNESS



Yoga ist eine sehr gute und unterstützende Begleitung während der sensiblen Zeit der Schwangerschaft und die ideale Vorbereitung auf die Geburt. Die Yogaübungen dehnen, strecken und stärken die Muskeln und Sehnen; sie werden flexibel, die Wirbelsäule bleibt elastisch und biegsam, Versteifungen und Muskelverhärtungen wird vorgebeugt, die inneren Organe

werden besser durchblutet und typische Haltungsfehler vermieden.

Durch Atemtechniken und Meditation werden emotionale Blockaden überwunden und die Lebenskraft kann ungehindert fließen. Das psychische Gleichgewicht bleibt erhalten, emotionale Stabilität, Belastbarkeit, innere Ruhe, Ausgeglichenheit und geistige Klarheit sind das Ergebnis. Das Vertrauen in die eigene Kraft wird gestärkt und die Intuition entwickelt sich.

Dieses Seminar ist darauf ausgelegt, Schwangere kompetent und fachkundig mit Yoga durch die Schwangerschaft zu begleiten. Es hat einen hohen praktischen Anteil und nimmt viel Bezug zur Anatomie.

Es wendet sich an Yogalehrer/innen, Hebammen und andere Interessierte.

Dozent/in Kiana Rosskothén: Jg. 1993, in Kanada aufgewachsen bis zum 18. Lebensjahr. Nach dem Bachelor of Science in Marketing & International Business an der Hochschule Koblenz spezialisierte sich Kiana Rosskothén auf Digitales Marketing. Sie absolvierte über 500 Stunden Yoga-Lehrerausbildung und unterrichtete mehrere Jahre in der Arkaya Yoga Schule in Vancouver, wo sie auch an der Ausbildung neuer Lehrer mitwirkte. Von 2017 bis 2020 war sie als Yoga-Lehrerin, Reiki-Praktikerin und Assistentin von Yogacharini Maitreyi tätig. Seit 2020 unterrichtet sie Yoga in Koblenz und absolviert die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie an der Paracelsus Schule.

Termine:
Sa. 10.05.2025
10:00-17:00 Uhr

Preis:
140,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Casinostr. 47
56068 Koblenz
Tel. 0261 - 2 93 53 00**

Seminarnummer:
SSH54100525

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

