

# Marma-Yoga in der Schwangerschaft

BEAUTY / WELLNESS



Dieses Seminar beschäftigt sich mit dem Beckenboden als Basis für die Haltung des Körpers und richtet sich an Yoga-Lehrer/innen, die Aspekte des Marma-Yoga in ihren Unterricht mit einfließen lassen möchten oder ihre bisherigen Yoga-Kenntnisse erweitern möchten.

Themen:

- Grundlagen des Marma Yoga, basierend auf der indischen Gesundheitslehre Ayurveda
- Erspüren des Beckenbodens und sein gezieltes Anspannen und Loslassen
- Yoga- und Atem-Übungen mit Aspekten der Geburtsvorbereitung
- Yogahaltungen aus dem Marma-Yoga und Atem-Übungen
- Mudras und Meditation

- Methoden aus Yoga und Ayurveda bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Gestaltung einer Unterrichtseinheit und eines Kursablaufs

Die erlernten Übungen können bei Beschwerden während der Schwangerschaft angewendet werden. Sie sollen den gesamten Organismus und den Geist der Frau während der Schwangerschaft stärken. Sie fördern Kräftigung, Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers. Atem- und Entspannungs-Übungen beruhigen und lassen das Vertrauen in den eigenen Körper wachsen und stärken den Geist.

Das Seminarangebot richtet sich an Yogalehrer/innen, Fachkräfte aus dem Beauty-, Wellness- oder Entspannungsbereich.

**Dozent/in Christine Dettmar:** Christine Dettmar verbrachte während ihrer Ausbildungen und Berufserfahrung in Einzelhandel, Hotelfach und Fremdsprachensekretariat einige Zeit im Ausland. Parallel dazu praktizierte sie eine ganzheitliche Lebensweise und Ernährung nach Ayurveda, Yoga und Meditation. Dies führte sie zu ihrer Yogalehrerausbildung im klassischen Yoga im Institut für Gesundheitspädagogik München, bei Prof. Rocque Lobo. Es folgen weitere Ausbildungen als Ayurveda-Therapeutin. Seit 1995 unterrichtet und praktiziert sie zuerst nebenberuflich und seit März 2003 hauptberuflich selbstständig als ganzheitliche Lebens- und Ernährungsberaterin, gibt Ayurveda-Kochkurse und Ayurveda-Behandlungen.

Termine:

**Sa. 01.02.2025**

15:00-20:00 Uhr

**So. 02.02.2025**

10:00-17:00 Uhr

Preis:

**260,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Bahnhofstr. 17  
89073 Ulm**

Tel. 0731 - 602 08 81

Seminarnummer:

**SSH79010225**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

