



*Shuddhosi Buddhosi Niranjanosi Samsara Maya Parivar Jitosi*  
Ich bin rein. Ich bin unbefleckt. Ich bin Intelligenz.  
Ich bin unberührt von Geburt, Tod und Illusion. Ich bin reines Bewusstsein.  
*Krischnas Wiegenlied*

Die Kursleiterin Heike Gross hat 2005 begonnen Yoga zu praktizieren und unterrichtet selber seit 2011. Schnell hat Sie Ihren Schwerpunkt auf das Unterrichten von Schwangeren und Müttern nach der Geburt gelegt. Heike sieht die Möglichkeit, Yoga für Schwangere und zur Rückbildung unterrichten zu können, als großes Geschenk an. „In jedem Kurs, den ich geben darf, genieße ich die Sinnlichkeit, das Glück und die schönen Energien, die diese Stunden mit sich bringen“.

Neben zahlreichen Ausbildungen in den Bereichen Yoga für Schwangere und zur Rückbildung, Geburtsvorbereitung und Beckenbodentherapie hat sie sich als Heilpraktikerin auf die Frauen- und Kinderheilkunde spezialisiert. Dieses Wissen fließt zusätzlich in ihre Stunden mit ein.



**Heike Gross**  
Heilpraktikerin & Yogalehrerin

**Kursleiterin Heike Gross**

Engelhardstr. 10  
81369 München

Telefon +49 (0) 89 92 56 99 25  
Mobil +49 (0) 175 8 23 51 95

info@heike-gross.com  
www.heike-gross.com

*FrauSein . KindSein . HeilSein*



**Ausbildung zum Prä- und Postnatalyogalehrer**

## Was Dich in dieser Ausbildung erwartet

### Vor der Geburt

Yoga für Schwangere zu unterrichten ist eine sehr schöne, bereichernde aber auch verantwortungsvolle Aufgabe. Denn in dieser ganz besonderen Zeit der Frau, die geprägt ist von vielen Veränderungen physischen und emotionalen Ursprungs, muss besonders einfühlsam und unterstützend mit der Schwangeren umgegangen werden.

Auch die Yogapraxis bedarf deshalb einer besonderen Anpassung.

Wir möchten die Frauen sowie ihre ungeborenen Babys während der Schwangerschaft bestmöglich begleiten und sie optimal auf ihre Geburt vorbereiten.



### Nach der Geburt

Doch damit ist es noch nicht getan. Auch die Zeit nach der Schwangerschaft ist besonders. Immer noch gibt es körperliche Einschränkungen, die Zeit der Rückbildung beginnt.

Neue Herausforderungen erwarten die junge Mutter, was emotional und auch körperlich sehr fordernd sein kann.

Auch hier können wir mit Hilfe von Yoga und einem integrierten Beckenbodentraining dazu beitragen, die Frauen schneller wieder in ihre Kraft zu führen, ihre Stabilität wieder zu finden, ruhiger und ausgeglichener zu werden und ihnen dabei helfen, sich der neuen Situation gelassener und energiereicher anzunehmen.



## Übersicht der Inhalte

### Yoga für Schwangere / Pränatalyoga

- Grundlagen Yoga für Schwangere
- Angepasste Asanas / Übungen
- Der Sonnengruss für Schwangere
- Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft
- Schwangerschaftsbeschwerden und Linderungsmöglichkeiten
- Entspannungsübungen und Meditationen
- Atemtechnik / Pranayama während der Schwangerschaft und zur Vorbereitung auf die Geburt
- Geburtsvorbereitende Übungen während der Yogastunde
- Der Beckenboden während der Schwangerschaft
- Do's and Don't's
- Besondere Anforderungen an den Yogalehrer/inn
- Naturheilkundliche Hilfe während der Schwangerschaft
- Aufbau einer Stunde und Praxis
- Schriftliche Prüfung
- uvm.

### Yoga zur Rückbildung / Postnatalyoga

- Grundlagen Yoga zur Rückbildung
- Angepasste Asanas / Übungen
- Sonnengruss für die Rückbildung
- Körperliche Einschränkungen nach der Geburt
- Das Wochenbett und erste Übungen
- Der Beckenboden in der Theorie und der Praxis
- Der Beckenboden im Alltag
- Atemtechniken / Pranayama
- Übungen für Mama mit Baby
- Einsatz von Hilfsmitteln
- Besondere Anforderungen an den Yogalehrer/inn
- Naturheilkundliche Hilfe für die Rückbildung
- Aufbau einer Stunde und Praxis
- Schriftliche Prüfung
- uvm.

Am Ende der Ausbildung sollst Du in der Lage sein sicher, verantwortungsbewusst, individuell und kreativ Deine eigenen Stunden zu gestalten und anzuleiten. Teil der Ausbildung ist ein umfangreiches Skript mit vielen Übungsbeispielen und Stundenaufbauten. *Weitere Informationen findest Du unter [www.yogalounge.de](http://www.yogalounge.de)*

## Termine und Preise

### 13. bis 18. Juni 2017

○ sechstägige Ausbildung / 38 Stunden

Dienstag, 13. Juni:	10.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch, 14. Juni:	7.45 – 9.45 und 11.45 – 16.15 Uhr
Donnerstag, 15. Juni:	7.45 – 10.15 und 12.15 – 16.15 Uhr
Freitag, 16. Juni:	10.00 – 18.00 Uhr
Samstag, 17. Juni:	9.00 – 12.00 und 13.30 – 17.00 Uhr
Sonntag, 18. Juni:	7.45 – 10.15 und 12.15 – 15.45 Uhr

○ Teilnahmegebühr 950,- Euro;  
Frühbucherpreis bis 26. Mai 2017: 850,- Euro



## Kursort

yogalounge GmbH  
Kirchplatz 1  
82049 Pullach bei München  
Telefon 089/79 35 59 78  
[info@yogalounge.de](mailto:info@yogalounge.de)  
[www.yogalounge.de](http://www.yogalounge.de)

*Bei Fragen kannst Du Dich jederzeit gerne an Heike Gross oder an die Mitarbeitern der yogalounge wenden.*