



PURNA YOGA AUSTRIA  
YOGA AUS & WEITERBILDUNG

---

## YOGA für Schwangere



### Weiterbildung für YogalehrerInnen\*\*\*

mit Dr. Verena Krutak

Dipl. Yogalehrerin, Kursleiterin für Baby- und Kindermassage

Samstag, 11. Jänner 2020, 10 – 17/18 Uhr  
& Sonntag, 12. Jänner 2020, 10 – 16/17 Uhr

Seminarhaus ECKHOF in Mellach bei Graz

In dieser praxisorientierten Weiterbildung werden Asanas und Atemübungen, die sich positiv auf die Schwangerschaft auswirken und das Wohlbefinden einer schwangeren Frau steigern, sowie kräftigende, entspannende und geburtsvorbereitende Asanas vorgestellt. Der sinnvolle Aufbau einer Yogaeinheit für Schwangere, die Kommunikation mit der schwangeren Frau und die medizinischen wie anatomischen Grundlagen werden fundiert vermittelt.

### Abschluss: Zertifikat "Weiterbildung Pränatal Yoga"

\*\*\* Eine Anrechnung der Weiterbildung im Rahmen des Wahlfacheil der 500 Stunden Ausbildung von PURNA YOGA AUSTRIA (mit internationaler Zertifizierung durch die Yoga Alliance) ist möglich.

---

# PURNA YOGA AUSTRIA

## YOGA AUS & WEITERBILDUNG

---

### INHALTE

- Anatomie und Physiologie der Frau während der Schwangerschaft
- positive Wirkungen von Yoga in der Schwangerschaft
- besondere Bedürfnisse von Frauen in der Schwangerschaft
- worauf muss bei Yoga in der Schwangerschaft geachtet werden
- Kaiserschnittgeburt und die Besonderheiten
- Asanas zur Geburtsvorbereitung
- Asanas zur Kräftigung der Schwangeren
- Asanas zur Dehnung der Schwangeren
- Entspannungshaltungen
- Sonnengruß für Schwangere
- Pranayama für Schwangere
- Meditation und Tiefenentspannung in der Schwangerschaft
- Aufbau einer Yogastunde für Schwangere
- Kommunikation mit Schwangeren, FAQ von Schwangeren während der Kurse

Seminargebühr: 280 Euro (inklusive Skriptum)

FrühbucherInnenbonus  
bei Anmeldung und Überweisung der Seminargebühr  
bis 30. November 2019: 250 Euro

### ANMELDUNG

Sende das ausgefüllte Anmeldeblatt (= nächste Seite)  
an [yoga@jasminyasmin.com](mailto:yoga@jasminyasmin.com)

bzw. per Post an PURNA YOGA AUSTRIA,  
Mag. Jasmin YASMIN, 8200 Gleisdorf

Bankverbindung für die Überweisung der Teilnahmegebühr:  
Mag. Jasmin YASMIN  
IBAN: AT02 3810 3000 0502 2165  
BIC: RZSTAT2G103  
Danke

# PURNA YOGA AUSTRIA

## YOGA AUS & WEITERBILDUNG

### ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich **VERBINDLICH\*** für die Weiterbildung **YOGA FÜR SCHWANGERE** am 11. & 12. Jänner 2020 in Graz an:

Name

Adresse

Telefon

E-Mail

### MEINE AUSWAHL

- FRÜHBUCHERINNENBONUS bis 30. November 2019 = 250 Euro
  - ab 1. Dezember 2019 = 280 Euro

Den entsprechenden Betrag habe ich auf folgendes Konto überwiesen:

Mag. Jasmin Yasmin  
IBAN: AT02 3810 3000 0502 2165

**DANKE !**

Datum & Ort

Unterschrift

Bitte sende diese Anmeldung an PURNA YOGA AUSTRIA / Jasmin YASMIN, 8200 Gleisdorf oder eingescannt per Mail an [yoga@jasminyasmin.com](mailto:yoga@jasminyasmin.com)

\* Eine Rückerstattung der Seminargebühr ist grundsätzlich NICHT möglich, einE ErsatzteilnehmerIn kann jedoch immer gestellt werden!