

Beckenboden- aktivierung

>> in Schwangerschaft (Seminar 1)

>> Wochenbett / Rückbildungskurs
und noch viel mehr (Seminar 2)



Jedes Seminar
entspricht 5 Fortbildungsstunden.

jeweils von 09.00 – 13.00 Uhr

B.F.G.[®]

Bildungsinstitut Fachbereiche
Gesundheitswesen

**ANMELDUNG UND WEITERE
INFORMATIONEN:**

www.bfg-kray.de/
fortbildungsangebote-fuer-hebammen



Seminar 1 >> Beckenbodenaktivierung in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft und während der Geburt leistet der Beckenboden Unglaubliches. Er stützt und trägt das wachsende Kind. Er gleicht die wachsende Verlagerung des Körperschwerpunktes aus. Diese Aspekte und auch psychische Faktoren fordern ihn zunehmend und haben oft einen erhöhten Tonus zur Folge. Die Geburt erfordert dann maximale Entspannungs- und Dehnungsfähigkeit. Ein kraftvoller, elastischer und entspannungsfähiger Beckenboden verkraftet eine Schwangerschaft und die Geburt leichter, regeneriert sich schneller und steigert das Selbstwirksamkeitserleben.

Eine zielgerichtete Aktivierung und Entspannung ihres Beckenbodens ist für sehr viele Frauen eine große Herausforderung, weil sie ihren Beckenboden kaum kennen und mit ihm noch wenig im Kontakt sind.

Sie lernen einfache bildhafte Übungen kennen, mit denen es ganz einfach gelingt, die anatomischen Grundlagen verständlich und nachvollziehbar zu vermitteln und vielfältige AHA-Momente zu schenken. Außerdem erproben wir viele Übungen zur sanften Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens, die einen liebevollen und achtsamen Zugang zu dieser wunderbaren Muskelgruppe ermöglichen.

Die Übungen lassen sich direkt in die nächsten Beratungen oder Vorbereitungskurse integrieren.

Seminar 2 >> Beckenbodenaktivierung in Wochenbett und Rückbildungskurs

Das Kind ist da und der Beckenboden fühlt sich so anders an. Oft rückt der Beckenboden erst nach einer Geburt ins Bewusstsein, weil er nun Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und angemessene Aktivierung braucht. Das ist für sehr viele Frauen eine große Herausforderung, weil sie mit ihrem Beckenboden noch wenig im Kontakt sind.

Auf dem Weg zu einem kraftvollen, elastischen, sinnlichen und entspannungsfähigen Beckenboden gibt es eine Reihe effektiver Übungen zur Kräftigung, Entspannung und Wahrnehmung, die in diesem Seminar vorgestellt und gemeinsam ausprobiert werden.

Sie lernen einfache bildhafte Übungen kennen, mit denen es ganz einfach gelingt, die anatomischen Grundlagen verständlich und nachvollziehbar zu vermitteln und vielfältige AHA-Momente zu schenken. Außerdem erproben wir viele Übungen zur sanften Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens, die einen liebevollen und achtsamen Zugang zu dieser wunderbaren Muskelgruppe ermöglichen. Die Übungen lassen sich direkt in die nächsten Wochenbettbesuche oder Rückbildungskurse integrieren.

Referentin:



Katrin Grabow

Sportlehrerin (FU Berlin)

Gesundheitswissenschaftlerin MPH (FU Berlin)

*Beckenbodentrainerin, Dozentin, Rückencoach
und Sexologin MA (Hochschule Merseburg)*

Seminarzeit:

jeweils 09.00 – 13.00 Uhr, inkl. 30 Min. Pause

Teilnehmergebühren pro Seminar:

€ 130,00 pro Seminar // € 90,00 für Studierende (Ausweis zur Vorlage)

Die Seminare können auch einzeln gebucht werden.

Tagungsorganisation:

Evamaria Wilhelmi – B.F.G.[®], Leitung Fachbereich Hebammenwesen
Tel.: 06421 3400227 · Mobil: 015123019858 · fobi@stressfrei-tagen.de

Kongressmanagement & Veranstalter:

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen B.F.G.[®]

Am Katzenberg 3 | 57258 Freudenberg

Tel. +49 (0) 2734 572736 | Fax +49 (0) 2734 55516

bfg.kray@t-online.de | www.bfg-kray.de



B.F.G. NEWSLETTER
ABONNIEREN