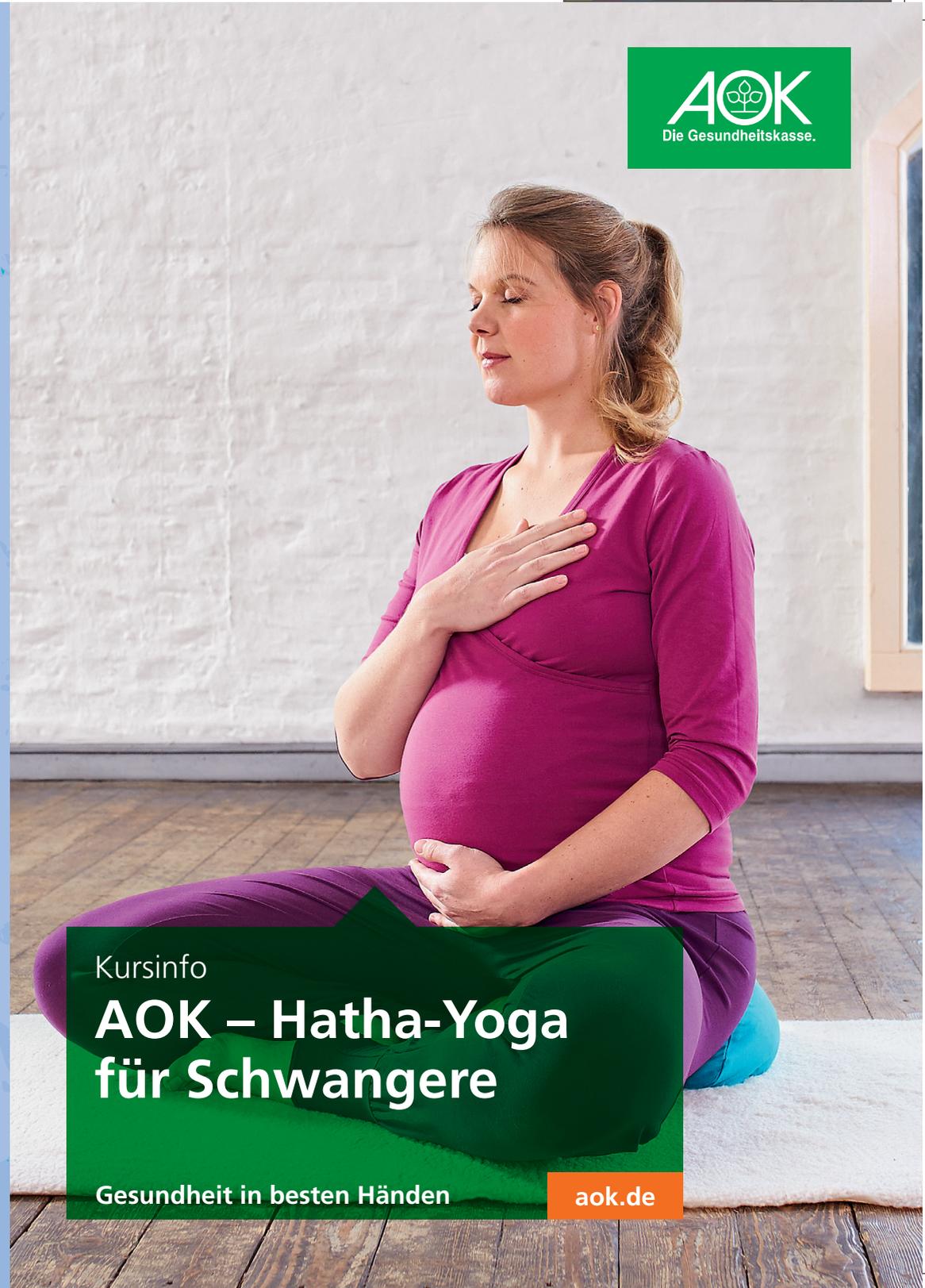




© AOK-Verlag GmbH | Lilienthalstraße 1-3 | 53424 Remagen | Art.-Nr. 7446732 | 0620



aok.de

Kursinfo

AOK – Hatha-Yoga für Schwangere

Gesundheit in besten Händen

aok.de



Handlungsfeld:

- ▶ Stressmanagement

Präventionsprinzip:

- ▶ Förderung von Entspannung (palliativ-regeneratives Stressmanagement)

Zielgruppe:

- ▶ Der Kurs ist für Frauen ab der 12. Schwangerschaftswoche zu empfehlen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ziele:

- ▶ Streckung, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur
- ▶ Körperliche und geistige Entspannung
- ▶ Harmonisierung und Nervenstärkung
- ▶ Anregen von Kreislauf und Lymphfluss
- ▶ Lösen von Spannungen im Schultergürtel und im Brustkorb sowie im Beckenraum
- ▶ Stressreduktion durch Zurechtfinden in und Annehmen der neuen Lebenssituation und körperlichen Veränderung

Umfang und Dauer:

- ▶ Das Kursangebot besteht aus 8 Einheiten à 90 Minuten.

Teilnehmerzahl:

- ▶ Mind. TN-Zahl 6 Personen, max. TN-Zahl 15 Personen

Räumliche Voraussetzung:

- ▶ Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen: ruhiger Raum mit mind. 5 m² Platz pro TN.

Medien/Hilfsmittel:

- ▶ AOK-TN-Broschüre „Hatha-Yoga für Schwangere“, Yogamatten, Kissen, Yogablöcke, Decken, Yogagurte

Anbieterqualifikation:

- ▶ 1. Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht

Qualitätssicherung:

- ▶ 2. Einweisung in das KL-Manual „AOK – Hatha-Yoga für Schwangere“
- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none">▶ Einführung des Yoga in der Schwangerschaft▶ Kennenlernen von sanften Yoga-Asanas
2	<ul style="list-style-type: none">▶ Atemtechniken zur Stressreduktion▶ Was ist Stress?▶ Kennenlernen von sanften Yoga-Asanas
3	<ul style="list-style-type: none">▶ Atemtechnik: tiefe Bauchatmung▶ Lenken der Energie▶ Asanas für Schwangere aus dem Vierfüßlerstand und der Standposition
4	<ul style="list-style-type: none">▶ Asanas mit Konzentration auf den Atem
5	<ul style="list-style-type: none">▶ Zentrum stärken/Beckenboden spüren▶ Asanas mit Tönen
6	<ul style="list-style-type: none">▶ Gleichgewicht/Balance▶ Balanceübungen
7	<ul style="list-style-type: none">▶ Entspannen und Vertrauen▶ Sanfte Asanas mit Entspannungsübungen
8	<ul style="list-style-type: none">▶ Ernährung▶ Tipps aus dem Ayurveda▶ Sanfte, ruhige Asanas▶ Reflexion und Abschluss