

Pia Steckel

Pia ist Physiotherapeutin und in ihrer Praxis seit vielen Jahren auf die Behandlung von Menschen mit Beckenbodenproblemen und Rückbildung spezialisiert.



Pia Kühnemann

Pia ist Gesundheits-wissenschaftlerin und Gründerin des YogaRaumHannover. Sie erforscht in ihrer eigenen Yogapraxis und für ihre Rückbildung seit über einem Jahrzehnt ihren Beckenboden und gibt ihr Wissen in Lehre, Aus- und Weiterbildungen weiter.

Über uns

Pia und Pia bringen ihre Perspektiven und Expertisen aus den Bereichen Physiotherapie, Prävention, Gesundheitsförderung und aus dem Yoga mit und verbinden Sie in dem Kurs auf einzigartige Weise.

Workshop Beckenboden

Sa 28.11.26
10-15h
Kosten: 160€
Direkt buchen:

Ort

YogaRaumHannover
Laportestr. 20
30449 Hannover

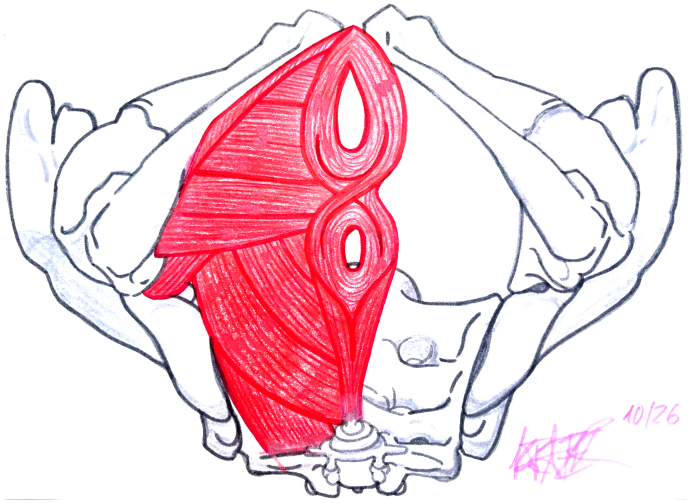
Anmeldung Selbstlernkurs

www.yogaraum-hannover.de
mail@yogaraum-hannover.de

YOGA RAUM
HANNOVER

Der Beckenboden

SPÜREN
VERSTEHEN
LEHREN



YOGA RAUM
HANNOVER

Für wen?

Schwangere, Praktizierende mit Wunsch nach Vertiefung, Yogalehrer*innen sowie Fachkräfte aus Heil- und Pflegeberufen.

Umfang & Kosten

Selbstlernmodul: 290 € (15 UE)

Workshop: 160 € (5 UE)

Gesamt: 450 € (20 UE)



Praxisinhalte

5 Yoga Einheiten á 90 Min. zu den Themen Wahrnehmung, Entspannung, Kräftigung, Alltagstransfer & Verbindung.

Theorieinhalte

3 Einheiten á 30 Min. mit einer Physiotherapeutin zu den Themen Anatomie & Funktion, Pathologie & Prävention und Prä- &Postnatal.

Materialien

Ausführliches Workbook / Skript mit Reflexionen und Impulsen für Deine eigene Praxis.

Abschluss

Multiple-Choice-Test mit Teilnahmezertifikat, Zusammen mit dem Präsenzworkshop am 28. November erhältst Du das Zertifikat "Fachfortbildung Beckenboden“.

Selbstlernkurs

Der Beckenboden bildet das funktionelle und energetische Zentrum unseres Körpers. Dennoch bleibt er in der klassischen Yogapraxis oft abstrakt. In dieser Fachfortbildung verbinden wir somatische Wahrnehmungsarbeit, funktionelle Anatomie und Techniken aus dem Yoga, um Dir ein fundiertes Verständnis für den Beckenboden zu vermitteln.

Lerne ganz entspannt in Deinem Tempo. Du erhältst lebenslangen Zugriff auf die Inhalte im Selbstlernmodul. Das Selbstlernmodul ist auch einzeln buchbar.

Workshop

Hier vertiefst Du die Inhalte aus dem Selbstlermodul und Deine Praxis zum Beckenboden. In einem geschützten und wertschätzenden Rahmen kommen wir gemeinsam ins Spüren und gehen darüber in den Austausch. Dabei stehen Deine individuellen Themen im Mittelpunkt.

Wir besprechen konkrete Fallbeispiele aus der Praxis und Du lernst fundierte und sensible didaktische Methoden für die Arbeit mit dem Beckenboden in Deiner eigenen Praxis oder in Deinem Unterricht.