



**birth
lover**

birthlover

www.birthlover.com
mail@birthlover.com

**Die Ausbildung für achtsame
Geburtsbegleitung mit Yoga**



INHALT

- 03 **Aller Anfang**
- 04 **Birthlover – was ist das?**
- 05 **Alles zur Ausbildung**
- 06 **Modul 1** **Der Achtsame Weg**
- 07 **Modul 2** **Yoga als Geburtsvorbereitung –
Pränatal Yoga**
- 09 **Modul 3** **Birth & Lover –
Geburten individuell begleiten**
- 11 **Modul 4** **Atem & Herz**
- 13 **Modul 5** **Fundament Beckenboden**
- 15 **Modul 6** **Methoden zur Stressbewältigung**
- 17 **Modul 7** **Körperarbeit und Faszienmassage**
- 19 **Modul 8** **Loslassen**
- 21 **Immersion 1** **Intensivwoche Achtsamkeit & Yoga**
- 23 **Immersion 2** **Intensivwoche Beckenboden**
- 27 **Selbststudium**
- 27 **Unser Team**
- 28 **Zertifikat & Prüfungsinhalte**
- 28 **Ausbildungskosten**
- 29 **Termine**



Aller Anfang

Du interessierst Dich für die **birthlover** Ausbildung?

Schwerpunkte dieser Ausbildung sind *Viniyoga, intensive Beckenboden Praxis, und die individuelle Geburtsbegleitung.*

Viniyoga ist ein Hatha Yoga Übungsweg aus der Tradition des Yogalehrers T.K.V. Desikachar, bei dem die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten jedes einzelnen Menschen mit bedacht werden. Es gibt sehr wirksame und hilfreiche Werkzeuge, die der Yoga für den eigenen Lebensweg sowie die Arbeit mit Menschen bereit hält. Der Fokus unserer Yogapraxis liegt auf der besonderen Verbindung von Körper, Atem und Geist. Diese Qualitäten lassen sich auf Zeiten intensiver Körperprozesse übertragen: Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach, aber auch das Sterben und geboren werden, Krankheiten, Wechseljahre und andere Transformationen.

Die Beckenboden Praxis beinhaltet das Wissen um den Beckenboden, als Muskulatur, Körperort und Körperraum. Der Beckenboden bildet das Fundament des Rumpfes, reguliert Druck und Kontinenz, ist Sexual- und Geburtsraum und Ort intensiver Empfindungen. Das Wissen um die Zusammenhänge des Beckenbodens mit seinen Synergisten und Antagonisten in Hinblick auf unsere Lebensabläufe ist ein zentraler Kern der **birthlover** Ausbildung.

In der individuellen Geburtsbegleitung widmen wir uns der Geburtsvorbereitung mit Yoga und den Möglichkeiten, die der Yogaweg in Verbindung mit Beckenboden fundierten Sichtweisen als Prozessbegleitung bietet. Die **birthlover** Ausbildung soll Dir praktische Werkzeuge vermitteln, wie der achtsame Weg mit Yoga und Beckenboden neue Perspektiven in Deine eigenen Fachkompetenzen und Erfahrungen bringen kann.

birthlover was ist das ?

birthLOVER

Anders als das deutsche »sich verlieben«, das an »sich verlaufen, verirren« erinnert, bietet **to fall in love** die exakte Grundlage für unser Vorhaben als **birthlover**.

In die Liebe hineinfallen, sich fallen lassen können und gut aufgefangen zu werden braucht **LOVER**.

Es beinhaltet den Körper des anderen gut zu kennen, seine Vorlieben und Abneigungen zu erforschen und sich bis zu den tiefsten Wünschen und Gefühlen des anderen vorzuwagen. Besonders während der Geburt werden **birthlover** dringend gebraucht.

BIRTHlover

Geburt ist ein **radikaler Liebesakt**.

Um das neue Leben aus dem Frauenkörper herauszulassen, bedarf es einer fundierten Beckenbodenarbeit und der Bereitschaft sich zu öffnen.

Sind diese Grundlagen nicht geschaffen, wird in der Regel von außen »nachgeholfen«. Viele Frauen empfinden diese Form der »Geburtshilfe« als körperliche Gewalt.

Dies zu verhindern und intensive körperliche Prozesse **positiv** zu besetzen ist das Ziel von **birthlover**.



Alles zur Ausbildung

Was beinhaltet diese Ausbildung?

Diese Ausbildung ist eine Beckenboden fundierte Hatha YogalehrerInnen Ausbildung für Pre- und Postnatalyoga. Im Zeitraum von 2 Jahren wirst Du in Modulen an 9 Wochenenden und in 2 Intensivwochen, Yoga und zusätzlich fundiertes Wissen zum Beckenboden, zur Rektusdiastase Behandlung und zur Geburtsbegleitung erfahren.

Jedes Wochenende enthält einen speziellen Schwerpunkt, der auf den eigenen Prozess zum Yogalehren, sowie zur Geburtsbegleitung alle nötigen Werkzeuge und Denkanstöße vermitteln soll. Modul 9 ist das Prüfungswochenende.

Da die Ausbildung intensive Teamarbeit beinhaltet, ist sie auf wenige TeilnehmerInnen beschränkt und nur als Gesamtausbildung buchbar, um die Gruppe in ihrer Entwicklung zu stärken.

Es ist aber möglich einzelne **birthlover** Module ausserhalb der Ausbildung als Fortbildung zu besuchen und dadurch Teilzertifikationen zu erhalten.

Was ist Viniyoga?

»Stellen Sie sich ein voll besetztes Wartezimmer beim Arzt vor. Die Tür geht auf, der Doktor tritt heraus und verteilt Aspirin an ALLE, ohne die besonderen Probleme der Einzelnen zu berücksichtigen«

(Gary Kraftsow)

Yogalehrende, die sich dem Konzept des Vini Yoga verpflichtet fühlen, integrieren das tiefe Verständnis, dass jeder Mensch anders und besonders ist, in ihre Arbeit. Deshalb werden alle Yogaübungen an den Menschen angepasst und nicht jeder erhält die gleichen Übungen. Das ist der Sinn von Viniyoga. Es ist die Bezeichnung für eine differenzierte Umgehens- und Herangehensweise mit dem großen Schatz des Yoga.

Besonders für die Abläufe während der Geburt ist es ein großes Geschenk, den einzelnen Menschen betrachten und folglich bestmöglich individuell auf die Geburt vorzubereiten können.

Die Schwerpunkte der einzelnen Module

Zusätzlich zum Yoga, das an jedem Wochenende unterrichtet und vertieft wird, gibt es jeweils einen inhaltlichen Schwerpunkt zu jedem Modul.

Diese Schwerpunkte sind:

Modul 1 Der Achtsame Weg

Ankommen & Kennenlernen

- Grundlagen der Achtsamkeit
- Viniyoga als Übungsweg – Unser Verständnis von Yoga und die Wirkung und Funktion von āsanas
- Unser Yogaverständnis hat ein Konzept:
- Form folgt Funktion
- Die Yogapraxis: Viniyoga -
- Praxis erleben, Praxis ansagen
- Die Yogasprache
- Anspannung & Entspannung
- Der wertfreie Raum
- Zuhören & Meditation (nach innen hören)
- Gedanken im Herzen ankommen lassen
- Fokus: Körperachse, Atem, Geist.

Modul 1 ist der Beginn des persönlichen Yogawegs als Grundlage für die Arbeit mit anderen Menschen. Hierzu stellen wir unser Verständnis von Yoga vor sowie unsere Yogasprache – das Konzept von Viniyoga.

Was bringen wir mit in unsere Arbeit, in unser Familienleben, zu unseren Kindern und Freunden? Hatten wir den ganzen Tag viel zu tun, kaum Pausen, sind abgehetzt und müde? Reißen wir uns zusammen und setzen unser bestes Gesicht auf, wenn wir zu unseren KundInnen gehen? Anschließend sind wir erschöpft und körperlich unausgeglichen, denn von Zeit für Bewegung des eigenen Körpers, Mußstunden für den Geist und tiefem Atem können wir nur träumen?

Und umgekehrt: Möchtest Du, wenn Du Hilfe brauchst betreut werden von einem Menschen, der für sich selbst nicht ausreichend sorgt? Dem Du ansiehst, dass er seine Herzensqualitäten nicht offenlegen kann? Anspannung ohne Entspannung.

Was muss geschehen, um damit anzufangen, sich selbst achtsam zu begegnen?

Modul 1 möchte in eine neue Grundhaltung führen:

Den eigenen Herzensweg einzuschlagen, zuerst sich selbst zu helfen, nichts tun zu müssen, sondern in Resonanz zu treten mit dem, was bereitsteht und einfach ist.



Modul 2 Yoga als Geburtsvorbereitung– Pränatal Yoga

Yoga Grundlagen für Atem, Körper und Geist

- Atem wahrnehmen 2 Säulen
- Atem vertiefen 3 Säulen
- Atem ausrichten – die Teamplayer
- Pausen mit Atem füllen – Teamplayer Baby
- Wenn der Atem stockt
- Widerstände positiv nutzen – braucht das Baby Widerstand?
- Widerstand & Druck das Baby mit dem Ujjayi Atem schieben
- Ujjayi Atem vertiefen
- Wenn Wehen heftig sind, die Fruchtblase Platzt und keine Wehen kommen – Einleitung & Sterngucker
- Durch Atem Raum schaffen im Körper
- Atemtechniken gezielt einsetzen – wann brauche ich was?
- Viniyoga Vertiefung: Form folgt Funktion – Fokus: Körperachse, Atem, Geist.

Yogaphilosophie für die Geburt bietet einen Garten gefüllt mit hilfreichen Werkzeugen an.

In die Ruhe finden, den Geist zur Ruhe bringen, ist ein Ziel des Yoga und gilt gleichermaßen für die Geburt. Beobachtet man eine in Ruhe gebärende Frau, so beginnt jede Geburt mit Bewegung und Rhythmus finden. Im Schwangerenyoga können die Frauen erfahren, dass sie ihre Wahrnehmung auf verschiedene Bereiche ihres Seins richten können, die alle für sich selbst stehen: Körper, Atem und Geist.

Der Körper macht seine Sache meist sehr gut, er hat ein eigenes emotionales Gedächtnis.

Der Atem darf frei sein oder bewusst geführt werden. Doch unser Geist schafft gerne Drama und schweift vom gegenwärtigen Moment ab.

Wie also gelingt es, in einer unbekanntem Situation wie der Geburt, die Aufmerksamkeit so zu lenken, dass der Geist nicht dominiert? Das wird Thema dieses Wochenendes sein.

Grundlage des **birthlover** Weges ist Viniyoga. Eine intensive Beschäftigung mit Viniyoga ist die Basis für unser Pränatal Yoga. Hierzu möchten wir die Qualitäten dieser Yogatradition vorstellen:

Viniyoga bedeutet individuell auf Menschen eingehen und Yogaübungen ganzheitlich an deren körperliche und geistige Verfassung anpassen zu können.

Wir werden eintauchen in den Grundprinzipien des Viniyoga mit dem Fokus: Körper, Atem, Geist.

Ausgewählte āsanas dienen uns zur Veranschaulichung des Prinzips »Form folgt Funktion« und wir lernen gemeinsam praktizierte Yogakurse aufzuschreiben – in »Yogasprache«.

Die **birthlover Yoga für Schwangere Übungsreihe 1** (Hospitation – 8 Wochen online) ergänzt die Theorie von Modul 2 und wird in der Intensivwoche 1 praktisch geübt und besprochen.



Modul 3 Birth & Lover – Geburten individuell begleiten

Geburtsvorbereitung ist alles – es braucht liebende BegleiterInnen

- *Die Gebärmutter*
- *Auswirkungen von Stress & Angst auf die Geburt*
- *Der Notfallreflex*
- *Wehen & Pausen*
- *Geburtsarbeit von Mutter & Kind*
- *Die Rolle des Babys während der Geburt*
- *Die Aufgabe des Beckenbodens während der Geburt*
- *Fühlen anstatt messen:*
 - *Tiefenentspannung findet ohne Uhr statt*
 - *Beckenräume kennenlernen*
 - *Geburtspositionen verstehen und individuell anwenden*
 - *Schmerz Zustände abschätzen lernen*
 - *Atemtechniken für die Geburt*
- *Kaisergeburt / Bauchgeburt*
- *Was tun, wenn das Baby unerwartet schnell zur Welt kommen möchte*
- *Viniyoga: Körperhaltungen und Bewegungen individuell anpassen*
- *Der Blick auf die bewegte Wirbelsäule in Richtung Rückbeuge*

Um eine Geburt zu begleiten, ist es von größter Wichtigkeit die Frau/die Lebensgemeinschaft der Frau bis zur Geburt zu begleiten.

Die Geburt beginnt nicht mit der ersten Wehe, sondern mit einer fundierten und liebevollen Vorbereitung bis zur Geburt. Daher sind GeburtsbegleiterInnen auch jene, die Geburten vorbereiten (und selbst nicht in jedem Fall anwesend sind während der Geburt). Die wichtigste Aufgabe einer/eines Geburtsbegleiterin/ Geburtsbegleiters besteht darin, die Schwangere/werdenden Eltern so gut vorzubereiten, dass sie auch ohne uns zurechtkommen könnten.

Bei der individuellen Geburtsvorbereitung geht es darum, dass GeburtsbegleiterInnen ihr Wissen variantenreich und angepasst vermitteln können.

Es geht nicht darum, alles, was wir wissen, zu vermitteln, sondern es passend zu machen.

In diesem Modul wird dies konkret gemacht:

- Anzahl der Hausbesuche zur individuellen Geburtsvorbereitung,
- genaue Inhalte der Hausbesuche
- Anpassen lernen an die Menschen und ihre jeweiligen Bedürfnisse.

Die **birthlover individuelle Geburtsvorbereitung** beinhaltet ein Paket von 3 Hausbesuchen/Praxisbesuchen á 2,5 Stunden. Hinzu kommen öffnende Faszienmassagen für die Frau (Modul 7), Vorgespräche und Hausbesuche für besondere Bedürfnisse (z.B. Aufarbeitung von schlechten Erfahrungen bei vorausgegangenen Geburten, Abbau von Ängsten und Stress) und eine Beratung für Kaisergeburt.

Begleitend für Schwangere werden die **birthlover Yoga für Schwangere Übungsreihe 1** (Hospitation – 8 Wochen online) sowie die **birthlover Yoga für Schwangere Übungsreihe 2** (Hospitation – 8 Wochen online) vorgestellt.



Modul 4 Atem & Herz

- *Das physiologische Herz*
- *Die Atmung beim Menschen*
- *Formen der Fehlathmung & Atmungsstörung*
- *Herz, Atmung, Angst*
- *Wie Yoga auf das Herz wirkt*
- *Herzöffnende Rückbeugen*
- *Herzöffnende Methoden für die Geburt*
- *Viniyoga: Anforderungen erkennen und ausgleichen*
- *Gesundes Dehnen – angepasstes Üben*
- *Sich verbeugen – die Vorbeuge.*

Die Herzöffner: Atem & Herz

Das Herz – Hridaya – ist unzertrennlich mit dem Atem verbunden.

In der Brhadaranyaka Upanishad, eine der frühesten Upanishaden (Sammlung philosophischer Schriften des Hinduismus) werden die drei Silben des Wortes Hridaya erläutert:

Hr – ein Geschenk bringen.

Da – ein Geschenk empfangen.

Ya – in den Himmel aufsteigen.

Wahres Beschenken und Empfangen kommt vom Herzen und geht zum Herzen. Es ist ein Kompliment, ein Liebesblick, oder auch der Atem, den wir unaufhörlich empfangen und abgeben.

Das Herz öffnen ist eine Metapher.

Körperlich kann durch bestimmte Bewegungen im Yoga der Raum im Brustkorb eine Öffnung erfahren. Durch Atemübungen kann der Atem vertieft werden. In Meditationen (z.B. zum eigenen Herzen hin) kann der Geist sich nach innen ausrichten. Hierzu wird eine Yogaübungsreihe vorgestellt.

Das Herzthema hat eine sich öffnende Haltung zu persönlichen Themen oder Ereignissen im Leben und ist sehr individuell.

Bezogen auf die Geburt geht es um die größtmögliche Herzöffnung der Gebärenden und ihrer liebenden BegleiterInnen. Ein vertrauensvoller Umgang mit dem

Dreiklang Körper, Atem und Geist sowie den Abläufen der Geburt ist ebenso von Vorteil wie die große Kraft der Liebe zwischen den an der Geburt Beteiligten. Wie aber kann diese Herzqualität in einem meist genau getakteten Raum – Zeitgefüge eines modernen Geburtsortes existieren? In Yogaübungsreihen betrachten wir den Zusammenhang des offenen Herzens mit der Vertiefung des Atems.

Wir betrachten ausgewählte āsanas - im besonderen die Rück- und Vorbeugen - unter dem Aspekt des angepassten Übens. Lebendigkeit, Variantenreichtum, Öffnung und Ausrichtung des Viniyoga wird so direkt und individuell im Üben erfahrbar. Für Schwangere befassen wir uns mit dem Öffnen des Herzens und des Beckens bzw. Beckenbodens.

Als GeburtsbegleiterInnen werden wir uns mit der eigenen Motivation und den Herzqualitäten beschäftigen.



Modul 5 Fundament Beckenboden

- *Beckenboden Grundlagen*
- *Anatomie des Beckenbodens*
- *Ansteuern der Beckenbodenmuskeln*
- *Synergisten und Antagonisten des Beckenbodens*
- *Die Zwerchfellatmung*
- *Die 3 Diaphragmen und ihre Funktionen im Rumpf*
- *Beckenboden & Beckenräume anhand der birthlover Yoga für Schwangere Übungsreihe 2 kennenlernen und anleiten*
- *Viniyoga*
 - *Korrekturen bedeutet individuell anpassen*
 - *Individuell anpassen, die besondere Art der Präsenz*

Modul 5 befasst sich intensiv mit dem Beckenboden.

Der Beckenboden bietet uns Halt. Er dient der Kontinenz Sicherung sowie dem Druckausgleich.

Da sich im Beckenboden sehr viele Nerven und Faszien befinden, können wir dort mit etwas Übung und guter Anleitung Muskeln wahrnehmen und ansteuern. Bei der Sexualität können wir im Beckenboden fühlen. Der Beckenboden ist aber vor allem auch ein Teamplayer und es ist wichtig, die Zusammenhänge im Körper zu verstehen.

Besonders durch Unwissenheit und Ungenauigkeit können wir unserem Beckenboden, Becken und Rumpf mehr Schaden zufügen, als ihnen Gutes tun.

Jedes Gewicht und der damit verbundene abdominale oder urogenitale Druck hat Folgen für die Rumpfstabilität. Dies kann schweres Heben sein, Haltungsschäden, Sportverletzungen an den tiefliegenden Muskeln oder postnatale Folgen von Pressen, Tragen, Heben und Halten.

Für alle potentiellen KundInnen mit Beckenbodenschwächen gilt:

Oftmals reicht ein körperliches Üben nicht aus, es geht vielmehr um starke Ungleichgewichte im Rumpf: Körperlich fehlt der innere Halt durch ungleiche Spannungsverhältnisse der Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur, die fasziale Struktur muss häufig erst gelöst werden (Modul 6), um wieder beweglich zu werden. Hinzu kommt das Wissen um mögliche Fehlhaltung (Modul 6) durch fasziale Verspannungen.

Wir beginnen genau zu beobachten und den Körper lesen zu lernen.

Im Viniyoga beginnt nun dementsprechend die Anpassung der Übungen an die jeweilige Person. Wir korrigieren Fehlhaltungen, die schaden könnten.

Nach Geburten geht es um die sogenannte Rückbildung der Beckenbodenmuskeln – immer wieder mit dem Hinweis, dass die Frauen unbedingt vor der Geburt ihren Beckenboden kennen sollten, da das Kind durch das Becken geht.

Folgende relevante Komponenten kommen nach Geburten hinzu:

Der lange tiefe Atem und die hilfreichen Atemtechniken aus dem Yoga sind nach der Geburt häufig in Vergessenheit. Der Atem stockt, viele Mütter halten die Luft an oder atmen flach. Das Thema Selbstfürsorge wird wichtig. Auf geistiger Ebene herrscht viel Unsicherheit, viele Schwangere beschäftigen sich nur mit Themen bis zur Geburt und sind dann überfordert und vor allem müde.

Wir praktizieren Yoga Übungsreihen aus dem **birthlover Yoga für die weibliche Mitte Basiskurs** (Basiskurs - 8 Wochen Hospitation online) zur ersten Kräftigung des Beckenbodens und zum Wahrnehmen der neuen Lebenssituation mit Kind.

Des Weiteren vertiefen wir uns in aufbauende Kurse (Aufbau Kurs – 8 Wochen Hospitation online) zur Schließung der Rektusdiastase, der Rumpfstabilität bis hin zu kraftvollen Bauchmuskelübungen.

Modul 6 Methoden zur Stressbewältigung

- *Die Stressreaktion – unbewusste Abläufe im Körper deutlich machen*
- *Zwei Wege der Stressreaktion*
- *Was die Hormone bewirken*
- *Denken und Stress*
- *Wege aus Stress und Angst*
- *Yoga Werkzeuge: Atmen schafft Rhythmus & Ausrichtung*
- *Tiefenentspannung, Meditation, Achtsamkeitstraining*
- *Selbsthypnose – Geburtshypnose*
- *Viniyoga: Besondere Atemerfahrung in Drehung und Seitbeuge*
- *Der geführte Atem in der Yogapraxis*
- *Prāṇāyāma - die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen*

Im Modul 6 beschäftigen wir uns mit der sogenannten Stressreaktion und mit Methoden, die in die Tiefenentspannung führen können.

Stressreaktion - Abläufe im Körper

In Modul 6 wird zunächst erklärt, was in unserem Körper geschieht bei Ängsten und Stress.

Unser Körper ist darauf eingerichtet, uns so gut wie möglich vor Gefahren zu schützen. Das Gehirn spielt dabei eine maßgebliche Rolle. Mit der Stressreaktion sorgt es dafür, dass unser Körper sich auf Flucht oder Kampf einstellt. In den frühen evolutionären Zeiten, aus denen die Stressreaktion stammt, ging es um existentielle Gefahren, oft um unser Leben. Heute stehen in vielen Gesellschaften andere Gefahren im Vordergrund. Menschen empfinden Stress, wenn ihr Selbstwert bedroht ist, wenn sie Angst haben zu versagen oder von wichtigen anderen Menschen getrennt zu sein. Wenn etwas nicht so läuft, wie sie es gerne hätten, unser Plan nicht aufgeht, reagieren wir gestresst. Doch egal was die Ursache ist, die Stressreaktion läuft immer noch nach dem gleichen alten Muster ab - selbst wenn man sich die stressige Situation nur vorstellt. Wir betrachten in Modul 7 also die Auswirkungen der Stressreaktion.

Wird der Notfallreflex bei Stress und Angst ausgelöst, befinden wir uns hormonell und körperlich in der Steinzeit.

»Das Gehirn ist das Organ, das entscheidet, welche Erfahrungen stressig sind.«
Bruce McEwen, Neurowissenschaftler,
Rockefeller University, New York

Wege aus dem Stresskarussell

Der Großteil des Modul 6 soll Methoden, die Stress und Angst in intensiven Prozessen auslösen, aufzeigen. Die TeilnehmerInnen beschäftigen sich mit Atemtechniken zur Stressreduktion. Werkzeuge aus dem Yoga führen in eine ausgerichtete innere Haltung.

Eine große Rolle bei Stress und Angst spielt die Achtsamkeitspraxis. Die Grundlagen werden im Modul 6 vermittelt und Wahrnehmungsübungen sowie kleine Meditationen angeleitet.

Wir üben Methoden zur Tiefenentspannung und gewinnen Einblicke in die (Selbst-)Hypnose.

Ziel ist es, einige dieser Methoden im Yogakurs und in der individuellen Einzelarbeit nutzen zu können.

Stressreaktion & Selbstfürsorge

Jedes Element steht für sich als Werkzeug zur Stressbewältigung sollten jedem Menschen offen stehen. Nicht zuletzt denjenigen, die einen Beruf gewählt haben, indem sie Angst und Stress NEHMEN sollten. Hierzu zählen unter anderem ÄrztInnen, Hebammen, VertreterInnen sozialer Berufe, LehrerInnen und Pflegepersonal. Doch gerade diese Berufsgruppen sind heute mehr denn je durch große Arbeitsbelastung Dauerstress und Erschöpfung ausgesetzt. Es empfiehlt sich Modul 6 mit Modul 1 als Fortbildung zu kombinieren.

Stress und Angst während der Geburt

Modul 6 widmet sich insbesondere auch der Stressreaktion bei Geburten.

Wie wirkt sich Stress und Angst auf die Geburt aus.

Hier werden wir auf erforschte Ergebnisse jener Frauen zurückgreifen, die VorreiterInnen waren, um Geburt nicht nur als körperlichen Vorgang zu sehen, sondern als ein komplexes Gebilde aus bewussten und unbewussten Abläufen zwischen Körper, Atem und Geist.

Diese PionierInnen sind Ina May Gaskin (eine selbstbestimmte Geburt), Mary Mongan (Hypnobirthing) und Nancy Bardacke (Der achtsame Weg durch Schwangerschaft und Geburt), um nur einige zu nennen, mit denen wir uns beschäftigen werden.

Wir üben Methoden zur Tiefenentspannung und gewinnen Einblicke in die (Selbst-)Hypnose.



Modul 7 Körperarbeit und Faszienmassage

- *Faszienmassage an Rumpf, Becken & Beckenboden*
- *Innere Haltung & Ausrichtung beim Berühren*
- *Sexualtherapie*
- *Grundlagen für den weiblichen Körper*
- *Achtsamkeit durch Dasein*
- *Unterstützen durch Seinlassen*
- *Leidenschaft – Was Leiden schafft*
- *Viniyoga: Drehungen und Umkehrpositionen sind keine Alltagshaltungen*
- *Der »Schlüssel« für außergewöhnliche Haltungen in der āsana-Praxis*
- *Der gedrehte Bauchraum*
- *Das Zusammenspiel von Körper und Atem*

Faszienmassage an Rumpf, Becken & Beckenboden

Ein großer Teil des Modul 7 beschäftigt sich mit dem Erlernen der fasziellen Massage an Rumpf, Becken & Beckenboden. Zunächst werden faszielle Strukturen im Körper erklärt und Zusammenhänge aufgezeigt zwischen fasziellen Spannungen und Schmerzzuständen im Körper.

Die Faszienmassage erfolgt durch Berührung, die eng gekoppelt ist mit dem Atem der KundInnen. So erfahren wir den körpereigenen Rhythmus der KundInnen.

Um Faszienmassage ausüben zu können, ist es wichtig die Grundlagen für Beckenbodenarbeit und die muskulären Zusammenhänge im Rumpf und Becken zu kennen, die in Modul 5 Thema sind.

Ausserdem ist das eigene Erleben von großer Bedeutung. Daher üben im Modul 7 die TeilnehmerInnen an- und miteinander, um verschiedene und eigene erste Erfahrungen zu machen.

Innere Haltung & Ausrichtung beim Berühren

Durch die Berührung der zu behandelnden Person erfahren wir Geschichten, die der Körper gespeichert hat und die von der Gegenwart bis in die Vergangenheit reichen können. Fallbeispiele aus der eigenen Praxis dienen dem Verständnis sowie dem Üben der Dokumentation einer durchgeführten Behandlung.

Ziel ist es, dass die TeilnehmerInnen selbst Faszienmassage bei ihren KundInnen durchführen können und so ein tieferes Verständnis über die körperliche Verfassung ihrer KlientInnen erhalten.

Sexualtherapie Grundlagen für den weiblichen Körper

In diesem Zusammenhang betrachten wir den Beckenboden aus Sicht der Sexualtherapie. Geburt ist ein sexueller Akt – wie kann Sexualität fern dessen, was uns in Medien vorgelebt wird, tiefer erlebt werden. Zugang dazu ist der Beckenboden und die Arbeit am Fundament mit Körper, Atem und Geist.

Achtsamkeit durch Dasein

Beleuchtet werden soll hier auch welche Grundvoraussetzungen nötig sind, um loslassen zu können: Dasein gilt eben nicht nur für die geburtsbegleitenden Prozesse, sondern auch für Prozesse in der Sexualität. Dasein braucht Ausrichtung auf einen wertfreien Raum, der die intime Arbeit zwischen KörpertherapeutIn und deren KundInnen umfasst. Hierzu werden Übungen aus der Achtsamkeit angeboten und geübt.

Unterstützen durch Seinlassen

Während der Körperarbeit spricht der Körper. Jedes weitere Gespräch wird von den KundInnen an uns herangetragen, während wir aufmerksam zuhören. Wir lernen unsere Ratschläge zu überdenken und zu lauschen. Die **birthlover** Körperarbeit ist eine prozessorientierte Arbeit mit unseren KundInnen. Um in die eigene Ruhe zu finden bietet der Yoga Atem & Meditationstechniken an.

Leidenschaft – Was Leiden schafft

Auch die Leidenschaft, das Anhaften an Bilder oder Abläufe in intensiven Prozessen kann schmerzhaft erlebt werden, jedoch durch genaueres Betrachten und neue positive Erfahrungen des Berührens ohne Ziel zu einem freudvollen Umgang mit dem eigenen Körperbewusstsein gewandelt werden.



Modul 8 Loslassen

- *Loslassen im Kontext von Geburt & Tod*
- *Loslassen lernen im Körper & Geist*
- *Die Helfer kennenlernen: Synergisten & Antagonisten*
- *Anspannung – Entspannung aktiv erfahren*
- *Viniyoga:*
- *Yoga individualisieren*
- *Anleitung von Körper-, Atem- und Meditationsübungen*
- *»Der Bauer durchsticht den Damm«*
- *Yoga wirkt*
- *Der achtfache Pfad – Yogasūtra 2.29*

Im Modul 8 wenden wir uns dem Thema des Loslassens zu.

Loslassen im Körper

Auf körperlicher Ebene bedeutet »Loslassen« Spannungen abzubauen. In unserem Körper gibt es ein Team aus Muskeln. Diese sind:

- **Zusammenspieler (Synergisten),** Muskeln, die immer mitmachen, wenn die von uns bewußt angesteuerte Muskelgruppe agiert.
- **Gegenspieler (Antagonisten),** die immer dann dran sind, wenn die von uns bewußt angesteuerte Muskelgruppe gerade pausiert.

Ohne Anspannung keine Entspannung

Es soll aufgezeigt werden, dass Entspannung nicht einfach ein passiver Prozess ist, den Frau sich nicht leisten kann, sondern ein aktives Reagieren auf Anspannung. Eine Übungsreihe aus dem Beckenboden Yoga wird dazu vorgestellt.

Viele Menschen fürchten sich heute allein vor der Vorstellung »sich entspannen zu müssen«. Diese Vorstellung ist eng verknüpft mit dem Aufgeben von Kontrolle. Entspannung ist jedoch genauer betrachtet der Antagonist von Anspannung – also eine aktive Gegenbewegung.

Loslassen mit Hilfe von Atem & Gedanken Ausrichtung

Auch ist Entspannung eine Verlagerung von Kräften in andere Bereiche unseres Seins: Durch die Erkenntnis, welche hilfreichen Synergisten wir zur Verfügung haben, um aktiv zu entspannen:

Hier werden praktische Atemtechniken aus dem Yoga gelehrt sowie verschiedene Möglichkeiten die Gedanken auszurichten, sodass diese nicht uns kontrollieren. Im Gegenteil wir können unsere Gedanken nutzen: positiv und dosiert.

Die Kür des Loslassens

Die Kür jedes Lernformats ist, das Gelernte so verinnerlicht zu haben, um keiner bestimmten Lehrmethode mehr zu folgen, sondern immer wieder wahrzunehmen, was ist.

Was wird gebraucht im gegenwärtigen Moment und wie kann ich vorher mein Körper-Atem-Geist Gefüge (Synergisten & Antagonisten) so ausrichten, dass ich im Moment gegenwärtig sein kann – EGAL WAS GESCHIEHT.

Geburt & Loslassen

Auf die Geburt bezogen, wäre ein Geburtsplan möglicherweise ein Hindernis, das zu erkennen, was im Moment der Geburt gebraucht wird.

Es gibt keinen Geburtsplan, der genauso eintrifft, wie wir es geplant haben, durchaus aber Herzensqualitäten und Werkzeuge, die helfen das Richtige zu tun.

Trauer & Loslassen

Trauern ist eine Form des Loslassens, die mehr braucht als nur Synergisten & Gegenspieler:

Trauern braucht Zeit

Zeit des Heilens und des Trauerns, Unterstützung durch Dasein (Modul 6) und alles SOSEIN lassen, annehmen, wie es im Moment ist.

Im Modul 8 beschäftigen wir uns mit Abschied nehmen von Geburtsabbrüchen, Abgängen, Totgeburten und dem Umgang der BegleiterInnen mit diesen tiefen Themen der Akzeptanz dessen, was nicht in unserer Macht steht.



Immersion I Intensivwoche

Achtsamkeit & Yoga

Die **birthlover Immersion 1** möchte vertiefen.

Das Gelernte aus den Modulen wird in vielen Yoga Praxen am eigenen Körper und gemeinsam in der Gruppe erfahren.

Ein erstes Abtauchen in die Achtsamkeit soll ein tieferes Verstehen und von Herzen begreifen ermöglichen. Hierzu wird es ein 1,5 Tage langes Schweigertretat geben, in dem wir verschiedene Meditationen aus der Achtsamkeitspraxis (MBCP) erfahren werden. Auch eine regelmäßige Yogapraxis leitet durch das Schweigen.

Alle Viniyoga & Schwangeren Yoga Themen werden vertieft und fortgeführt. Wir lernen vor allem die Zusammenhänge zwischen Atem, Körper & Geist kennen.

Viniyoga

- *Vinyāsa Krama – Yoga ist Veränderung in Schritten*
- *Yoga bewegt – Vertiefung: Rückbeugen und Vorbeugen*
- *Dehnen, Stretching und Yoga – welchen Konzepten folgt Viniyoga?*
- *Yogasūtra 1.2 und Yogasūtra 2.1.*
- *Yogasūtra 2.46 – sthira sukha*
- *Yogasūtra 2.50 – dirgha sukshma*
- *Körper, Atem, Geist – die Blüten des Yoga*

Birthlover Yoga für Schwangere Übungsreihe 1 – Yogapraxen

Was in Modul 2 zunächst inhaltlich besprochen wurde, wird nun in die Praxis umgesetzt

Wir üben das Ansagen der Yoga Praxen und erfahren am eigenen Körper.

Grundlagen für Atem, Körper und Geist

- *Atem wahrnehmen 2 Säulen*
- *Atem vertiefen 3 Säulen*
- *Atem ausrichten – die Teamplayer*
- *Pausen mit Atem füllen – Teamplayer Baby*
- *Wenn der Atem stockt*
- *Widerstände positiv nutzen braucht das Baby Widerstand?*
- *Widerstand & Druck das Baby mit dem Ujjayi Atem schieben*
- *Ujjayi Atem vertiefen*
- *Wenn die Fruchtblase platzt und keine Wehen kommen – Einleitung*
- *Wenn die Wehen von Anfang an heftig sind - Sterngucker*
- *Durch Atem Raum schaffen im Körper*
- *Atemtechniken gezielt einsetzen – wann brauche ich was?*



Immersion II Intensivwoche Beckenboden

Die **birthlover Immersion 2** möchte weiter begleiten und an den persönlichen und achtsamen Yogaübungsweg erinnern. Hierzu wird es ein 2 Tage langes Schweigertreat geben, in dem wir viel meditieren werden.

Alle Viniyoga & Beckenbodenthemen werden anschließend »behandelt«. Wir lernen am eigenen Körper und durch Berührung der anderen. Übungspraxen werden von den TeilnehmerInnen angesagt und individualisiert. Dabei geht es um die innere Haltung.

- *Geburten begleiten vertiefen*
- *Geburtsgeschichten erzählen lernen*
- *Geburtskoffer*
- *birthlover trifft auf GeburtshelferInnen*
- *Innere Haltung als birthlover*
- *DiplomatIn sein*
- *so geht Geburt oder nicht?*

Viniyoga

- *Geführte Atemtechniken in der Yogapraxis – die Zusammenführung von Körper und Atem*
- *Yoga und Beckenboden*
- *Vertiefung: Gruppenpraxis anleiten und individualisieren*
- *Vertiefung: Die Wirkweise von Yogaübungen - Āsana,*
- *Prānāyāma und Meditation*
- *Umkehrpositionen*

Grundwissen Becken(boden)

- *Pränatales Wissen Beckenboden vertiefen*
- *Die drei Beckenräume und die Beckenhöhle – Anatomie des Beckens*
- *Der kindliche Kopf dreht sich ins Becken*
- *Der Siebeffekt – was können Schwangere üben für die Geburt?*
- *Ausrichten des Beckens*
- *Innen- und Aussenrotation*
- *die vier Referenzpunkte, Sitzbeinhöcker, Schambein und Steißbein*

- *Postnatale Erscheinungsformen und ihre Behandlung*
 - *Inkontinenz*
 - *Rektusdiastase*
 - *Die Folgen von Druck/Pressen*
- *Grundlagen des Übens: die Welle*
- *Körpereigene Gewichte verstehen*
- *Körperhaltung & Körpermitte Rumpf*

- *Faszienmassage im pränatalen und postnatalen Kontext*
 - *Faszienmassage durchführen*
 - *Belly mapping: Lage & Lageveränderungen durch*
 - *Faszienmassage*

Selbststudium

Lernen ist Herausfinden, was Du bereits weißt. Handeln ist zeigen, dass Du es weißt.

Ein Selbststudium zwischen den Modulen in theoretischer wie auch praktischer Weise wird Teil der Ausbildung sein. Es geht uns hierbei nicht um Wissensabfrage, sondern um einen tiefen Prozess der Selbstfürsorge. Nur wer sich selbst gut nähren und versorgen kann, kann dies auf längere Sicht auch für andere tun. Das Selbststudium dient also einem Prozess hinein in ein Lebenskonzept der Fülle und Freude jeder einzelnen TeilnehmerIn.

Unser Team

Wir verstehen uns als Team von Lehrenden, die nie aufhören neugierig zu sein. Wir glauben, dass Lehrinhalte aus dem Yoga, Geburtsvorbereitung und Geburtsbegleitung sowie Achtsamkeit diskutierbar sein sollen. Die Inhalte werden von uns nach bestem Wissen und dem neuesten Stand vermittelt.

Wir sind offen für Veränderungen, Verbesserungen und prozessorientierte Arbeit an uns selbst und den Inhalten der Lehre. Daher freuen wir uns besonders auf den Austausch mit unseren TeilnehmerInnen, die ihrerseits Kompetenzen und Persönlichkeit mitbringen.

*Lehren ist andere wissen lassen,
dass sie es genauso gut wissen, wie Du selbst.
Wir alle sind Lernende, Handelnde, Lehrer.*



Nora Kremeskötter
birthlover Halle



Patricia Fürst
birthlover Berlin



Siri Klug
birthlover Berlin

Zertifikat und Prüfungsinhalte

Mit Modul 9 findet eine mündliche und praktische Prüfung statt. Vorab haben die TeilnehmerInnen Zeit, um eine schriftliche Arbeit zu verfassen, die ebenfalls Teil der Zertifizierung sein wird. Diese Arbeit wird Fragen zur Ausbildung und ein selbst gewähltes Thema beinhalten.

Nach bestandener Prüfung erhalten die TeilnehmerInnen ein Zertifikat und sind befähigt pränatales und postnatales Yoga in Gruppen abzuhalten. Zudem können sie als GeburtsbegleiterInnen Geburten in Einzelarbeit (Hausbesuchen) vorbereiten, Geburten begleiten, sowie Beckenbodenarbeit in der Gruppe sowie in Einzelarbeit mit Frauen jeden Alters durchführen.

Die Ausbildung erfüllt grundsätzlich die Vorgaben der Zentralen Prüfstelle Prävention zur Zertifizierung von Präventionskursen nach §20 (2-jährige Ausbildung). Die genauen Bedingungen zu einer Zertifizierung werden individuell geprüft und unterliegen den zeitgemäßen Anpassungen der ZPP zum Zeitpunkt der Prüfung. Zusätzlich wird derzeit ein medizinischer oder pädagogischer Grundberuf in einem ähnlichen Feld (z.B. Arzt) verlangt. Alle anderen Grundberufe müssen 200 Stunden Praxiserfahrung im Unterrichten nach Beendigung der Ausbildung nachweisen, um die Krankenkassenzulassung zu erhalten.

Ausbildungskosten:

pro Modul: 450 Euro

pro Intensivwoche: 500 Euro

oder zahlbar in 25 Monatsraten:

24 x 210 Euro pro Monat

Anmeldegebühr: 210 € mit Vertragsabschluss (erste Rate sichert Dir den Platz und wird nicht rückerstattet bei Stornierung)

insgesamt 5250 Euro

Verpflegung, Übernachtung und individuelle Fahrtkosten in Berlin sowie während der Intensivwochen sind nicht in den Ausbildungskosten enthalten. Bitte plane diese zusätzlichen Kosten mit ein.

Wir erheben keine Gebühren bei Ratenzahlung!

In Einzelfällen ist ein individuell angepasster Ratenplan möglich.

Termine

Ein persönliches Gespräch ist die Voraussetzung, um **birthlover** zu werden sowie ein kleines schriftliches und sehr persönliches Porträt über Dich und Deine Beweggründe.

| | | |
|------------------|--------------------------|-------------------------|
| Modul 1 | 09. – 11. Februar 2024 | Zeiten Module: |
| Modul 2 | 19. - 21. April 2024 | Fr. 17.00 – 20.00 Uhr |
| Modul 3 | 05 – 07. July 2024 | Sa. 10.00 - 13.00 Uhr & |
| Intensivwoche 1 | 23.- 30. August 2024 | Sa. 15.00 – 18.00 Uhr |
| Modul 4 | 13. – 15. September 2024 | So.10.00 –.14.00 Uhr |
| Modul 5 | 15.-17. November 2024 | Intensivwochen : |
| Intensiv Woche 2 | 03 -10. Januar 2025 | Anreise 17.00 Uhr |
| Modul 6 | 04.-06. April 2025 | Abreise 10.00 Uhr |
| Modul 7 | 13. - 15. Juni 2025 | |
| Modul 8 | 19.-21. September 2025 | |
| Modul 9/Prüfung | 06.-08. März 2026 | |

Für den Erhalt des Zertifikates zur Ausbildung »Achtsame Geburtsbegleitung mit Yoga« müssen alle 9 Module und die zwei Intensivwochen besucht werden.

