



**birth
lover**

birthlover

www.birthlover.com
mail@birthlover.com

**Die Ausbildung für achtsame
Geburtsbegleitung mit Yoga**

©birthlover 2024



INHALT

03	Aller Anfang	
04	birthlover - was ist das?	
05	Was beinhaltet die 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	Beckenboden & Rektusdiastase
15	Modul 6	Methoden zur Stressbewältigung
17	Modul 7	Körperarbeit & Faszienmassage
19	Modul 8	Loslassen
21	Zertifikate	Grundausbildung
22	Zertifikate	Hauptstudium
23	Ausbildungskosten	
25	Selbststudium	
25	Unser Team	
27	Termine	



birthlover Ausbildung

Unsere Ausbildung setzt sich zusammen aus der Grundausbildung in 8 Modulen. Anschließend kannst Du Dich spezialisieren auf die folgenden 3 Berufe:

- **birthlover Yogalehrer:in 300+ für Prä- und Postnatal Kurse**
- **birthlover Geburtsbegleiter:in vor, während und nach der Geburt**
- **Faszien & Beckenboden-Praktiker:in**

»birthlover Yogalehrerin 300+ werden & birthlover Kurse unterrichten«

Dazu bieten wir Dir in 3 Intensivwochen und 3 Modulen eine 300+ Yoga-lehrerin:innen Ausbildung an. 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.

»birthlover Geburtsbegleiter:in«

Geburten begleiten ist für Birthlover:innen ein individueller Prozess. In 2 Intensivwochen und 2 Modulen teilen wir mit Dir unsere Schätze. Du lernst die birthlover Individuelle Geburtsvorbereitung, achtsame Geburtsbegleitung und Wochenbettbetreuung. Wir sehen uns als Diplomat:innen in der Geburtsszene. Wir nehmen Abstand von unseren eigenen Erlebnissen und versuchen bestmöglich eine Strategie für die Geburt mit den Menschen, die sich uns anvertrauen, zu finden.

»Faszien & Beckenboden Praktiker:in«

Faszien & Beckenboden sind unser Spezialgebiet. Wir machen Dich in 3 Intensivwochen und 6 Modulen zur Spezialist:in. Du profitierst von unseren jahrelangen Erfahrungen als Beckenboden- und Faszientherapeut:innen.

Die Beckenbodenpraxis 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. Das Wissen um die Zusammenhänge des Beckenbodens mit seinen Synergisten und Antagonisten ist ein zentraler Kern dieser Ausbildung.

Faszien zu tasten, bedeutet, in die Welt der Körpersprache einzutauchen. Da Faszien unsere Muskeln umgeben und kontrahieren können, steht die fasziale Struktur in direktem Zusammenhang mit dem Schmerzempfinden des Körpers. Allein das Üben am Körper bringt Dich in die tiefere Erkenntnis, wie sich ein gesunder Körper anfühlt und wie Du Ressourcen für Deine Klient:innen optimieren kannst. Der Fokus liegt auf der praktitischen Arbeit am Körper.

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**« .

Damit ein Baby den (Gebär)Mutterkörper verlassen kann, bedarf es Teamwork zwischen Mutter & Kind. Auf körperlicher Ebene ist fundierte Beckenbodenarbeit eine große Ressource für die Gebärende, um sich öffnen zu können.

Ein wichtiges Ziel von birthlover ist es, intensive körperliche Prozesse **positiv** zu besetzen. Wir suchen Wege, um den Körper der Gebärenden zu verstehen und individuelle Sicherheit herzustellen. Wir erarbeiten positive Glaubenssätze und kreieren eine Liebeskugel um die jeweiligen Familien, die ein Kind erwarten.



Was beinhaltet diese Ausbildung?

Diese Ausbildung vermittelt wertvolle Tools für prä- und postnatale Begleitung. Im Zeitraum von 16 Monaten wirst Du in 8 Modulen an Wochenenden und zahlreichen Übungen und Aufgaben zwischen den Modulen alle Grundlagen für einen der schönsten Berufe der Welt erhalten: Die Begleitung ins Leben.

Jedes Wochenende enthält einen speziellen Schwerpunkt, der Dich auf Deinem eigenen Prozess als Birthlover:in begleiten soll: Im Moment »Da Sein«, Sicherheit gewinnen durch Fachwissen, Leichtigkeit und Flexibilität durch Werkzeuge aus dem Yoga & der Achtsamkeitspraxis. Nach jedem Modul wirst Du Fragen beantworten, damit Du Dein Zertifikat erhältst.

In der Grundausbildung absolvierst Du alle 8 Module. Es gibt keine feste Gruppe. Jedes Modul öffnet sich für alle Interessierten.

Es ist möglich, einzelne birthlover Module außerhalb der Ausbildung als Fortbildung zu besuchen.

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

Während der Grundausbildung findet regelmäßig Yoga- und Achtsamkeitspraxis statt. So kannst Du als Praktizierende:r Erfahrungen sammeln. Wir bewegen uns und richten uns nach innen aus. Yogalehrende, die sich dem Konzept des Viniyoga 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 jede:r Übende erhält andere Übungen.

Wir lieben Viniyoga, weil es für eine ressourcenorientierte und differenzierte Herangehensweise mit dem großen Schatz des Yoga steht.

Die Schwerpunkte der einzelnen Module & Yoga

Zusätzlich zu den inhaltlichen Schwerpunkten jedes Moduls, das an jedem Wochenende unterrichtet und vertieft wird, gibt es jeweils Yogapraxen & Achtsamkeitsübungen .

Diese Schwerpunkte sind:

Modul 1 Der Achtsame Weg

RESSOURCEN FÜR SCHMERZ & STRESS

- Grundlagen der Achtsamkeit
- Viniyoga als Übungsweg – Unser Verständnis von Yoga
- ressourcenorientierter Umgang mit Schmerz & Stress
- Der Körper braucht Sicherheit
- Anspannung & Entspannung
- Der wertfreie Raum
- Zuhören & Meditation (nach innen hören)
- Gedanken im Herzen ankommen lassen
- Deine eigenen Ressourcen finden

Modul 1 ist der Beginn des persönlichen Wegs als Grundlage für die Arbeit mit anderen Menschen. Das, was Du in Dir selber pflegst, kannst Du auch nach aussen tragen. Bist Du selbst erschöpft und erkennst Deine (Schmerz-)Grenzen nicht, kannst Du nur bedingt gut sein für Deine Umwelt.

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? 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 Herzqualitäten 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 da ist.



Modul 2 Geburtsvorbereitung - pränatal

Eine gute Geburt beginnt in der Schwangerschaft:

VORBEREITEN BEDEUTET, VORAUSSCHAUEND ZU BEGLEITEN

- **Atem wahrnehmen & vertiefen**
- **Pausen mit Atem füllen - Teamplayer Baby**
- **Teamwork: Das Baby macht 50% der Geburtsarbeit**
- **Fluchtreflex: Wenn der Atem stockt**
- **Partner:innen auf Augenhöhe integrieren**
- **Die Gebärende hören - sie weiß mehr als wir**
- **Besonderheiten während der Geburt erkennen: von Sterngucker bis Kaisergeburt**
- **Geburtsphasen & Schmerzqualitäten**
- **Das Wochenbett beginnt in der Schwangerschaft**
- **Gebären statt Entbinden: Wording im Geburtskontext**

Birthlover Geburtsvorbereitung bietet einen Garten gefüllt mit hilfreichen Werkzeugen an.

Wie oft kontrollieren uns unsere Gedanken? Durch gezieltes Üben ist es möglich, dies umzukehren. Gedanken wahrnehmen und beobachten, bevor wir in die Bewertung gehen, hilft Ruhe in unsere Gefühlswelt zu bringen.

Beobachtet man eine in Ruhe gebärende Frau, so beginnt jede Geburt mit Bewegung und Rhythmus finden. Mit unserer Geburtsvorbereitung können Frauen und auch ihre Begleiter:innen 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.

Wir werden in diesem Modul Yoga für Schwangere praktizieren, um die Wirkung von tiefem Atem in Kombination mit Bewegung zu erfahren.

Grundlage des birthlover Weges ist die Betrachtung und Kultivierung der eigenen Ressourcen. Eine intensive Beschäftigung mit Viniyoga bieten wir als Basis für Deine Ressourcen an. Hierzu möchten wir die Qualitäten dieser Yoga Tradition vorstellen:

Viniyoga bedeutet individuell auf Menschen eingehen und Yogaübungen ganzheitlich an deren körperliche und geistige Verfassung anpassen zu können. Wir werden eintauchen in die Grundprinzipien des Viniyoga mit dem Fokus auf: Körper, Atem & Geist.

Birthlover Yoga für Schwangere Mindset (Hospitation - 8 Wochen online) ergänzt die Theorie von **Modul 2**. So erhältst Du tiefere Einblicke in unsere Arbeit und kannst später leichter eine Entscheidung treffen, ob Du selbst einmal diese birthlover Yoga Übungsreihen unterrichten möchtest.

Dazu kannst Du im Anschluss an die Einzelmodule die Vertiefung zur birthlover **Yogalehrer:in 300+ für Prä- und Postnatal** wählen.



Modul 3 Birth & Lover

Geburten individuell begleiten

GEBURTSVORBEREITUNG BRAUCHT LIEBENDE BEGLEITER:INNEN

- 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?

Die Geburt beginnt nicht mit der ersten Wehe, sondern mit einer feinfühligem und liebevollen Vorbereitung bis zur Geburt. Daher sind Geburtsbegleiter:innen auch jene, die Geburten vorbereiten (auch, wenn sie selbst nicht in jedem Fall anwesend sind während der Geburt).

Die wichtigste Aufgabe einer Geburtsbegleiter:in besteht darin, die Schwangere/ werdenden Eltern so gut vorzubereiten, dass diese auch ohne sie zurecht kommen könnten.

Bei der birthlover Individuellen Geburtsvorbereitung geht es darum, dass Geburtsbegleiter:innen ihr Wissen variantenreich und individuell angepasst anwenden können.

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

In diesem Modul lernst Du unsere birthlover Individuelle Geburtsvorbereitung:

- Partner:innen auf Augenhöhe bringen
- den Geburtskoffer leichter machen
- vorausgegangene Geburten berücksichtigen
- »Anpassen lernen« an die Menschen und ihre jeweiligen Bedürfnisse

Birthlover **Individuelle Geburtsvorbereitung** beinhaltet ein Paket von 3 Hausbesuchen/Praxisbesuchen á 2,5 Stunden:

Vorgespräche und Hausbesuche für besondere Bedürfnisse (z.B. Aufarbeitung von schlechten Erfahrungen bei vorausgegangenen Geburten, Abbau von Ängsten und Stress uvam.) und eine Beratung für Kaisergeburt.

Nach dem **Modul 3** folgt die Hospitation der birthlover **Yoga für Schwangere Übungsreihe Beckenboden & Atemräume** (Hospitation - 8 Wochen online) sowie das praktische Üben an 3 individuellen birthlover Geburtsvorbereitungen.

Wir bieten zusätzlich zur Individuellen Geburtsvorbereitung » das Becken öffnende« Faszienmassagen für die Frau an. Die Faszienarbeit kannst Du in der Vertiefung **Faszien & Beckenboden Praktiker:in** praktisch und ausführlich lernen.



Modul 4 Atem & Herz

- **Das physiologische Herz**
- **Die Atmung beim Menschen**
- **Formen der Fehlattung & Atmungsstörung**
- **Herz, Atmung, Angst - Trauma**
- **Viniyoga: Atemraum & Herzthema**
- **Gesundes Dehnen & Herzöffnende Rückbeugen**
- **Herzöffnende Methoden für die Geburt**

Die Herzöffner: Atem & Herz

Das Herz - »Hrdaya« - 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 »Hrdaya« 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 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.

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 Begleiter:innen.

Das Wissen um die Kraft von »Körper, Atem und Herz« zusammen mit dem Verständnis für die Abläufe der Geburt aus **Modul 3** führt uns in ein fortgeschrittenes birthlover Arbeitsfeld: Die große Kraft der Liebe zwischen allen an der Geburt beteiligten Menschen erkennen und nutzen.

Wie aber kann diese Herzqualität in einem meist genau getakteten Raum- und Zeitgefüge eines modernen Geburtsortes existieren? Wir kultivieren den Zusammenhang eines weiten und offenen Herzens zusammen mit der Vertiefung des Atems und nennen dies Mitgefühl.

Wir üben im Yoga ausgewählte Asanas für die Öffnung des Brustkorbs und des Herzraumes.

Für Schwangere befassen wir uns mit dem Öffnen des Herzens und des Beckens bzw. Beckenbodens.

Als Geburtsbegleiter:innen werden wir uns in **Modul 4** auch mit der eigenen Motivation und den Herzqualitäten beschäftigen.



Modul 5 Beckenboden & Rektusdiastase

- **Beckenboden Grundlagen**
- **Anatomie des Beckenbodens**
- **Ansteuern der Beckenbodenmuskeln**
- **Synergisten und Antagonisten des Beckenbodens**
- **Die Zwerchfellatmung**
- **Der hypertone Beckenboden**
- **Inkontinenz im Kontext von Geburt**
- **Druck vermeiden: Hämorrhoiden, Senkungen, offene Bauchdecke, Nabelbruch**
- **Viniyoga meets Beckenboden**
- **Was ist Rückbildung im birthlover Kontext**
- **Rückbildung mit Baby - ein besonderer Kurs**

Modul 5 befasst sich intensiv mit dem Beckenboden

Der Beckenboden bietet uns Halt und ist gleichzeitig schwebend in unserem Körper aufgehängt und durch fasziale Zugkräfte in Balance. Er dient unter anderem der Kontinenzsicherung und ist wichtig für den Druckausgleich.

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

Besonders durch Unwissenheit und Ungenauigkeit können wir unserem Beckenboden, unserem Becken und Rumpf auch Schaden zufügen.

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

Beckenboden braucht Balance

Oftmals reicht ein körperliches Üben nicht aus, um wieder in eine gute Grundspannung im Beckenboden zu kommen. Körperlich fehlt der innere Halt durch ungleiche Spannungsverhältnisse der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die fasziale Struktur muss häufig erst gelöst werden, um wieder beweglich zu werden. Hinzu kommt das Wissen um mögliche Fehl-atmung (aus **Modul 4**) durch fasziale Verspannungen. Wir beginnen genau zu beobachten und den Körper lesen zu lernen.

Nach Geburten geht es um die sogenannte Rückbildung der Beckenboden-muskeln- 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 sind nach der Geburt häufig in Vergessenheit geraten. Der Atem stockt, viele Mütter halten die Luft an oder atmen flach. Das Thema Selbstfürsorge wird wichtig. Auf geistiger Ebene herrscht viel Unsicherheit, viele Frauen beschäftigen sich während der Schwangerschaft 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.

Nach dem **Modul 5** folgt die Hospitation des **birthlover Basiskurses** (8 Wochen Hospitation online) zur ersten Wahrnehmung des Beckenbodens mit all seinen Facetten der neuen Lebenssituation mit Kind.



Modul 6 Methoden zur Stressbewältigung

- Die Stressreaktion - unbewusste Abläufe im Körper deutlich machen
- Was die Hormone bewirken
- Denken und Stress - innere Glaubenssätze neu denken
- Wege aus Stress und Angst
- Yoga Werkzeuge: Atmen schafft Rhythmus & Ausrichtung
- Tiefenentspannung, Meditation, Achtsamkeitstraining
- Selbsthypnose & Geburtshypnose
- Der geführte Atem in der Yogapraxis
- Prānāyāma - die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen
- Sind Methoden der Selbsthypnose passend für Geburten?

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: Denn unser Körper ist darauf ausgerichtet, 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.

Wir empfinden Stress, wenn unser Selbstwert bedroht ist, wenn wir Angst haben zu versagen oder wenn wir von wichtigen anderen Menschen getrennt sind. Wenn etwas nicht so läuft, wie wir 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.

In **Modul 6** betrachten wir auch 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

Wege aus dem Stresskarussell

Der Großteil des **Modul 6** soll Methoden, die Stress und Angst in intensiven Prozessen auslösen, aufzeigen. Die Teilnehmer:innen 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.

Stressreaktion & Selbstfürsorge

Jedes Element steht für sich als Werkzeug zur Stressbewältigung und sollte jedem Menschen offen stehen. Nicht zuletzt denjenigen, die einen Beruf gewählt haben, indem sie Angst und Stress »ausgesetzt« sind. Dazu zählen unter anderem Ärzt:innen, Hebammen, Vertreter:innen sozialer Berufe, Lehrer:innen und Pflegepersonal. Doch gerade diese Berufsgruppen sind heute mehr denn je durch große Arbeitsbelastung und Dauerstress der 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 Vorreiter:innen 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 Pionier:innen, mit denen wir uns beschäftigen werden, sind Ina May Gaskin (»Eine selbstbestimmte Geburt«), Mary Mongan (»Hypnobirthing«) und Nancy Bardacke (»Der achtsame Weg durch Schwangerschaft und Geburt«). Wir üben Methoden zur Tiefenentspannung und gewinnen Einblicke in die (Selbst-)Hypnose in Hinblick auf die Geburt - auch mit einem hinterfragenden Blick.

Modul 7 Körperarbeit & Faszienmassage

- **Einblicke in die Faszienarbeit an Rumpf, Becken & Beckenboden**
- **Innere Haltung & Ausrichtung beim Berühren**
- **Grundlagen für den weiblichen Körper**
- **Achtsamkeit durch »Da Sein«**
- **Unterstützen durch Seinlassen**
- **Leidenschaft - Was Leiden schafft**
- **Viniyoga: Form folgt Funktion - Körperachsen bewegen**
- **Das Zusammenspiel von Körper und Atem**
- **Berührung - das Tor zum Körper**

Einblicke in die Faszienarbeit an Rumpf, Becken & Beckenboden

In **Modul 7** öffnen wir für Euch das Tor zum Körper. Wir beschäftigen uns mit dem Berühren der Faszien an Rumpf, Becken und Beckenboden. Es werden fasziale Strukturen im Körper erklärt und Zusammenhänge zwischen faszialen Spannungen und Schmerzzuständen im Körper aufgezeigt. Die Faszienarbeit erfolgt durch Berührung, die eng an den Atemrhythmus der Kund:innen gekoppelt ist.

Um Faszienarbeit 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.

Das eigene Erleben ist bei Körper- und Faszienarbeit von großer Bedeutung. Daher üben die Teilnehmer:innen im **Modul 7** aneinander. Dies erlaubt verschiedene Erfahrungen in der Behandlung miteinander zu teilen und in den intensiven Austausch darüber zu kommen.

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 Einüben der Falldokumentation einer durchgeführten Behandlung.

Ziel ist es, dass die Teilnehmer:innen selbst Faszienmassage bei ihren Kund:innen durchführen können und so ein tieferes Verständnis über die körperliche Verfassung ihrer Klient:innen erhalten.

Achtsamkeit durch »Da Sein«

Hier wird beleuchtet, welche Grundvoraussetzungen nötig sind, um loslassen zu können: »Da Sein« gilt eben nicht nur für die geburtsbegleitenden Prozesse, sondern auch für Prozesse in der Körperarbeit. »Da Sein« braucht die Ausrichtung auf einen wertfreien Raum, der die intime Arbeit zwischen Körpertherapeut:in und deren Kund:innen 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 Kund:innen 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 Kund:innen. Um in die eigene Ruhe zu finden, bietet der Yoga hilfreiche Atem- & Meditations-techniken 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.

Nach Modul 7 empfehlen wir Euch, in unsere Praxis zu kommen und selbst Faszienarbeit am eigenen Körper zu erfahren.

Wenn Du Dich für Körper - & Faszienarbeit interessierst und tiefer eintauchen möchtest, kannst Du unsere Ausbildung »Faszien & Beckenboden Praktiker:in« an die Module anschließen.



Modul 8 Loslassen

- **Loslassen im Kontext von Geburt & Tod**
- **Loslassen lernen im Körper & Geist**
- **Die Helfer kennenlernen: Synergisten & Antagonisten**
- **Anspannung & Entspannung aktiv erfahren**
- **Yoga in Krisensituationen - Yoga individualisieren**
- **Anleitung von Körper-, Atem- und Meditationsübungen**
- **»Üben & Loslassen« - tauche ein in dasYogasūtra des Patañjali**

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.

Viele Menschen fürchten sich heute schon 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.

Eine Übungsreihe aus dem Beckenboden Yoga wird dazu vorgestellt.

Loslassen mit Hilfe von Atem- & Gedankenausrichtung

Entspannung ist die Verlagerung von Kräften in andere Bereiche unseres Seins: Erfahre, 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. Erlerne wie wir unsere Gedanken nutzen können: positiv und ressourcenorientiert.

Die Kür des Loslassens

Die Kür jedes Lernformats ist, das Gelernte so verinnerlicht zu haben, dass man keiner bestimmten Lehrmethode mehr zu folgen hat, sondern immer wieder wahrzunehmen fähig ist, was gerade ist.

Was wird gebraucht im gegenwärtigen Moment? Wie kann ich 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, um 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 »Da Sein« (**Modul 7**) und alles »So Sein« lassen, annehmen, wie es im Moment ist.

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

Es können uns immer wieder Situationen begegnen, die wir nicht vorhersehen konnten. Es ist wichtig, als Geburtsbegleiter:in ein Netzwerk um sich zu wissen - vor allem bei Tod und Trauer im Geburtskontext.



Zertifikate nach der Grundausbildung

Nach jedem Modul findet eine schriftliche Prüfung in Form von Fragen, Hospitation und persönlichen Aufgaben statt. Diese Arbeit wird Fragen zur Ausbildung und ein selbst gewähltes Thema beinhalten.

Nach bestandener Prüfung erhalten die TeilnehmerInnen ein Zertifikat für jedes Modul. Wenn Du alle Module absolviert hast, kannst Du mit der Spezialisierung beginnen.

Zertifikate nach dem Hauptstudium

1. Zertifikat »birthlover Yogalehrer:in 300+ für Prä- und Postnatal Kurse«

Du kannst pränatales und postnatales birthlover-Yoga in Gruppen anbieten, hast ein umfassendes anatomisches Wissen, kannst die Yogasprache benutzen, einfache Krankheitsbilder erkennen, kennst Dich im Yogasutra aus und kennst das Vinyāsa Krama, also den schrittweisen Aufbau eines Yogakurses. Grundlegende Atemtechniken und Beckenbodenyoga sind Dir vertraut.

Die Ausbildung erfüllt grundsätzlich die Vorgaben der Zentralen Prüfstelle Prävention zur Zertifizierung von Präventionskursen nach §20 (2-jährige Ausbildung). Um die Krankenkassen Zulassung zu beantragen, brauchst Du allerdings eine Yogalehrer:innen Ausbildung 500+. Nach der Yogaausbildung 300+ bieten wir eine Vertiefung zur Yogalehrer:in 500+ an. 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. Die genauen Bedingungen zu einer Zertifizierung werden individuell geprüft und unterliegen den zeitgemäßen Anpassungen der ZPP zum Zeitpunkt der Prüfung.

2. Zertifikat »birthlover Geburtsbegleiter:in vor, während und nach der Geburt«

Als birthlover Geburtsbegleiter:in kannst Du Geburten in jedem Geburtskontext begleiten (Hausgeburt, Geburthaus, Krankenhaus). Du bist eine Geburtsdiplomatin und kennst die Gefahren von Dogma während der Geburt. Du hast ein Praktikum mit mindestens 3 Geburten besucht, Supervision erhalten und bist durch ein Netzwerk in Verbindung mit anderen Geburtsbegleiter:innen.

Du kennst Dich aus mit Geburtsabläufen, dem weiblichen Körper, dem Beckenboden und allen Abläufen, die ressourcenorientiert Geburten unterstützen können. Du bereitest Deine Kund:innen mit birthlover individueller Geburtsvorbereitung vor. Du bist eine Doula mit ganz konkreten und sehr umfassendem Geburtswissen, dem Du Dich verpflichtet fühlst.

3. Zertifikat »Faszien & Beckenboden Praktiker:in«

Du bist vertraut mit allen Inhalten rund um das Becken und den Beckenboden. Du kannst fasziale Verklebungen aufspüren und lösen, die Faszien mit den restlichen Teamplayern im Körper in Verbindung bringen. Du erkennst Atemmuster und verhältst Dich achtsam gegenüber Körper und Mensch. Grundlagen der Trauma Arbeit sind Dir bekannt. Du arbeitest ressourcenorientiert und zeigst Grenzen auf, um Schmerz und Angst im Körper zu mindern und zu regulieren.

Du arbeitest im Bereich Geburt mit Schwangeren, um den faszialen Raum für das Baby zu erweitern, Spannungen zu lösen und Körperorte der Geburtsphasen durch Tasten aufzuzeigen. Nach der Geburt tastest Du Rektusdiastase und Nabelbruch und bist eine Berater:in zum Schließen der Körpermitte. Du berätst Frauen jeden Alters bei Fragen zu ihrem Beckenboden.



Ausbildungskosten Grundausbildung

- **Weiterbildung:**

Kosten pro Modul: 400,00 Euro

- **Ausbildung:**

Kosten für alle Module: 3.200,00 Euro

Wenn Du die birthlover Ausbildung machen möchtest, beginnst Du mit der Grundausbildung und meldest Dich für alle Module an. Mit der Anmeldung für die Grundausbildung ist es nicht mehr möglich während der Grundausbildung zurückzutreten.

Mit der Anmeldung bitten wir Dich, 300,00 Euro zu überweisen. Ab März 2025 kannst Du dann in 20 Monatsraten bis Oktober 2026 den Betrag von 145,00 Euro per Dauerauftrag überweisen.

Ausbildungskosten Hauptstudium

birthlover Yogalehrer:in 300+ für Prä- & Postnatal Kurse

Zeitraum: 2- jährige Ausbildung 2026/2027

- 3 Intensivwochen in Seminarhäusern
- 3 Module an Wochenenden in Berlin

Unterbringung & Verpflegung: 600,00 Euro pro Woche (6 Nächte)

Seminarkosten: 600,00 Euro

Kosten pro Modul: 400,00 Euro

Kosten gesamt: 4.800,00 Euro

Du kannst die Summe in 24 Raten zahlen à 200,00 Euro pro Monat.

birthlover Geburtsbegleiter:in vor, während und nach der Geburt

Zeitraum: 1-jährige Ausbildung 2025/2026

- 2 Intensivwochen in Seminarhäusern
- 2 Module an Wochenenden in Berlin

Unterbringung & Verpflegung: 600,00 Euro pro Woche (6 Nächte)

Seminarkosten: 600,00 Euro

Kosten pro Modul: 400,00 Euro

Kosten gesamt: 3.200,00 Euro

Du kannst die Summe in 20 Raten zahlen à 160,00 Euro pro Monat.

Faszien & Beckenboden Praktiker:in

Zeitraum: 3-jährige Ausbildung 2026-2028

- 3 Intensivwochen in Seminarhäusern
- 6 Module an Wochenenden in Berlin

Unterbringung & Verpflegung: 400,00 Euro pro Woche (4 Nächte)

Seminarkosten: 500,00 Euro

Kosten pro Modul: 400,00 Euro

Kosten gesamt: 5.100,00 Euro

Du kannst die Summe in 30 Raten zahlen à 170,00 Euro pro Monat.



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 Teilnehmer:in.

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.**

Termine

Modul 1	Der Achtsame Weg	28. - 30. März 2025
Modul 2	Geburtsvorbereitung - pränatal	16. - 18. Mai 2025
Modul 3	Birth & Lover	19. - 21. September 2025
Modul 4	Atem & Herz	14. - 16. November 2025
Modul 5	Beckenboden & Rektusdiastase	23. - 25. Januar 2026
Modul 6	Methoden zur Stressbewältigung	20. - 22. März 2026
Modul 7	Körperarbeit & Faszienmassage	12. - 14. Juni 2026
Modul 8	Loslassen	04 - 06. September 2026

Zeiten der Module:

FR 17.00 - 20.00 Uhr

SA 10.00 - 13.00 Uhr

SA 15.00 - 18.00 Uhr

SO 10.00 - 14.00 Uhr

**Für den Erhalt des Zertifikats zur Grundausbildung
»birthlover Achtsame Geburtsbegleitung mit Yoga« müssen alle
8 Module besucht werden.**

