



Der HiPP Fortbildungsklassiker: 1 Thema, 1 Referentin, 1 Tag

Starke Mitte – neue Impulse für die postpartale Körperarbeit

Der Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur sind maßgeblich an der körperlichen und seelischen Stabilität beteiligt. Die postpartale Körperarbeit eröffnet eine hilfreiche Möglichkeit, Frauen dabei zu unterstützen, sich ihrer eigenen Mitte wieder achtsam zuzuwenden. Die stabilisierende Muskulatur ist die Basis für das Schließen der Rektusdiastase, einen gesunden Beckenboden, eine aufrechte Haltung und hat darüber hinaus einen wichtigen Bezug zur emotionalen Stärke. Für ein erfolgreiches Entdecken der stabilisierenden Tiefenmuskulatur braucht es jedoch Zeit und die richtige Anleitung.

In ihrem Seminar teilt die Diplom-Sportwissenschaftlerin Sarah Ege ihre Lieblingsübungen und jede Menge spannenden Fakten rund um das Becken und dessen oftmals vergessene Kraft. Übungen zur Entspannung und zur Regulierung des Nervensystems runden diesen Seminartag ab. Freuen sie sich auf neue Impulse, spannendes Hintergrundwissen und erprobte Übungen zur Stärkung der Mitte für Ihre Wochenbett- und Rückbildungsbegleitung.

Programm

8:15 Uhr	Registrierung und Begrüßungskaffee
9:00 Uhr	Einleitung und Vortrag Firma HiPP
10:00 Uhr	BeBo reloaded Refresher: Anatomie und Physiologie der Beckenumgebenden Muskulatur und wichtige körperliche Zusammenhänge
10:45 Uhr	Kaffeepause
11:15 Uhr	Die Basis – ein unterschätzter Rückbildungsbooster Ansteuerung und Wahrnehmung der Beckenboden- und tiefen Bauchmuskulatur im Wochenbett und darüber hinaus, Entlastungshaltungen und Tipps zur Schonung im Alltag
12:45 Uhr	Mittagspause
13:45 Uhr	Starke Mitte – neue Impulse für Ihre Kurse Fakten und Übungen zum Wiederaufbau der stabilisierenden Muskulatur
15:15 Uhr	Kurze Kaffeepause
15:30 Uhr	Entspannte Mama – entspanntes Baby Entspannungs- und Atemübungen zur Stressreduktion und Regulierung des Nervensystems, Q&A
16:15 Uhr	Ende der Veranstaltung

Referentin



Sarah Ege,
Diplom-Sportwissenschaftlerin,
Dozentin & Beckenbodenbotschafterin

Anmeldung & Organisation

- ▶ Anmeldung ausschließlich online unter: www.hipp-hebammenakademie.de
- ▶ Fragen gerne an: Katja Schmid, hebammenakademie@hipp.de, Telefon: 08441/757-795