

Kursinfo

AOK – Hatha-Yoga für Schwangere

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.

Anzahl Teilnehmende:

- Mindest-TN-Zahl 6 Personen, maximale TN-Zahl 15 Personen

Räumliche Voraussetzungen:

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

Medien/Hilfsmittel:

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

Anbieterqualifikation:

- Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht
- Einweisung in das KL-Manual „AOK – Hatha-Yoga für Schwangere“

Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung 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 im Vierfüßlerstand und in 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