

# AOK – Hatha-Yoga für Schwangere

<b>HANDLUNGSFELD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stressmanagement</li> </ul>
<b>PRÄVENTIONSPRINZIP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Förderung von Entspannung (palliativ-regeneratives Stressmanagement)</li> </ul>
<b>ZIELGRUPPE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesunde Schwangere ab der 12. Schwangerschaftswoche mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten</li> <li>Es wird gebeten, die Teilnahme vorher mit dem behandelnden Arzt abzustimmen</li> <li>Für Schwangere mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen sind die Maßnahmen kontraindiziert</li> </ul>
<b>ZIELE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reduzierung und Vorbeugung von physischen und psychischen Spannungszuständen (palliativ-regeneratives Stressmanagement) - durch regelmäßiges Üben von Yoga wird die selbstständige Auslösung der Entspannungsreaktion gebahnt und für den alltäglichen Einsatz stabilisiert</li> <li>Streckung, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur</li> <li>körperliche und geistige Entspannung</li> <li>Anregen von Kreislauf und Lymphfluss</li> <li>Lösen von Spannungen im Schultergürtel und im Brustkorb sowie im Beckenraum</li> <li>Stressreduktion durch Zurechtfinden in und Annehmen der neuen Lebenssituation und körperlichen Veränderung</li> </ul>
<b>UMFANG UND DAUER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Kurs umfasst 8 Einheiten von jeweils 90 Minuten Dauer</li> </ul>
<b>TEILNEHMERZAHL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mindestens 6, Maximal 12 Teilnehmern</li> </ul>
<b>RÄUMLICHE VORAUSSETZUNGEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen: ruhiger Raum mit mindestens 5m<sup>2</sup> Platz pro TN</li> </ul>
<b>MEDIEN/HILFSMITTEL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>TN-Unterlagen</li> <li>Yogamatten, Kissen, Yogablöcke, Decken, Yogagurte</li> </ul>
<b>ANBIETER-QUALIFIKATION</b> <b>ANBIETER-QUALIFIKATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht</li> <li>Gültige Zusatzqualifikation Gültige Kursleitung Hatha-Yoga (500 UE Yoga à 45 Min im Präsenzunterricht über mindestens 2 Jahre)</li> <li>Einweisung in das Konzept „AOK – Hatha-Yoga für Schwangere“</li> </ul>
<b>QUALITÄTSSICHERUNG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>TN-Fragebogen (Feedback)</li> </ul>

KURSEINHEIT	THEMEN / ZIELE
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Einführung des Yoga zur Stressprävention und Entspannung in der Schwangerschaft“</li> <li>▪ Erklärung der Bedeutung von Yoga in der Schwangerschaft (Yogatechniken, Regeln, kontraindizierte Übungen)</li> <li>▪ Sanfte Yoga-Asanas für Schwangere</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Was ist Stress? Atemtechniken zur Stressreduktion und Entspannungsförderung“</li> <li>▪ Erklärung der Bedeutung des Atems, Arten von Stress, Stressreduktion durch Atemtechniken</li> <li>▪ Sanfte Yoga-Asanas zur Stressreduktion mit Erläuterung der Besonderheiten in der Schwangerschaft</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Der Atem und das Lenken der Energie“</li> <li>▪ Erklärung zu Atem und Energielenkung</li> <li>▪ Asanas für Schwangere im Vierfüßlerstand und der Standposition</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Kraft schöpfen“</li> <li>▪ Erläuterung zum Beckenboden (Teil1) – Anatomie und Physiologie, Bedeutung in der Schwangerschaft</li> <li>▪ Asanas mit Konzentration auf Atem und Visualisierung, Mobilisationsteil</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Yoga und Beckenboden“</li> <li>▪ Erläuterung zum Beckenboden (Teil2) – Beckenboden spüren, kräftigen und flexibilisieren um das Zentrum zu stärken</li> <li>▪ Asanas mit Tönen</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Balancepositionen“</li> <li>▪ Erläuterung zu Balancepositionen</li> <li>▪ Balanceübungen</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Entspannen und Vertrauen“</li> <li>▪ Erläuterung zu Entspannen und Vertrauen</li> <li>▪ Sanfte Asanas mit Entspannungsvariationen</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Ernährung und Tipps aus dem Ayurveda und Yoga zur Entspannung“</li> <li>▪ Ernährung und Tipps aus dem Ayurveda und Yoga zur Entspannung</li> <li>▪ Sanfte, ruhig gehaltenen Asanas</li> </ul>