Kurs - Info

Yoga für Schwangere

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus Köln Weyertal. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die das Zentrum für Sport und Medizin, kurz ZSM, als Einrichtung des Ev. Krankenhausvereines 1898 zu Köln e.V. (Träger der Klinik) gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert hat.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs/Workshop erwarten, haben wir diese Information und eine Programm-Vorschau vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, den beigefügten Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

Unsere Ziele in diesem Kurs/Workshop

- Begleitende Vorbereitung auf die Geburt in Theorie und Praxis
- Schulung von Haltung, Atmung und Bewegung
- Prävention von Harninkontinenz und Gebärmuttersenkung.
- Mit all unseren Maßnahmen möchten wir Sie sicherer machen und Sie im Erleben dieser Zeit positiv unterstützen.
- Themen u. a.: Entspannung, Massage, Venentraining, Sanftes Herz-Kreislauf-Training, Körperliches Training, Emotionales Gleichgewicht.
- Erfahrungsaustausch, Beratung bei individuelle Fragen und Problemen - soweit in der Gruppe erörterbar.
- Achtung: Dieser Kurs ersetzt nicht den Geburtsvorbereitungskurs.

Literatur

- "Yoga in der Schwangerschaft", Francoise B. Freedmann, ISBN 3 83100627 – X
- „Weg des Lichts", Frederick Leboyer, ISBN 3 4991 78559
- „Yoga für Schwangere", Verena Bolesta-Hahn, ISBN 3 8068 07779

Programm

Jede Stunde

- Zu Beginn: Stille: Liegen , Abgrenzen vom Alltag, Körperwahrnehmung, Atemwahrnehmung, Bauchatmung, Kontakt mit dem Kind, Bewegungsablauf zur Beweglichmachung der Wirbelsäule
- Hauptteil: Gezielte Beweglichmachung, Dehnung und Kräftigung in verschiedenen Körperpositionen, Übungen zur Wahrnehmung des Beckenbodens, Übungen zur Vorbeugung gegen Rüchenbeschwerden, Atemübung(en)
- Schlussteil: Tiefenentspannung im Liegen (Reise durch den Körper), Sitzen, Mantrensingen, Meditation, Rückkehr in den Alltag.

und: Hinweise zu weiteren aktuellen Veranstaltungen im EVK (Hebammen-Sprechstunde, Akupunktur, Kinderärztliche Infoabende)

1. Stunde:

Begrüßung, Einführung, Vorstellung/Kennenlernen/Befinden; Organisatorisches, Kursüberblick, Kursziele, Erste Übungen zur Körperwahrnehmung und zum Kennenlernen der verschiedenen Atemräume, Beweglichmachung des ganzen Körpers, Vorbereitung auf die Wechselatmung, Reise durch den Körper.

Letzte Stunde
Auf Wunsch Wiederholung von bestimmten Übungen, Ausblick auf die Geburt und die Zeit danach, Zusammenfassung, Auswertung und Kursbeurteilung, Abschlussrunde.

Themen-Schwerpunkte des Kurses

- Atemschulung:
  Atemwahrnehmung, Kennenlernen der Atemräume, Bauchatmung, Yoga-Vollatmung, Verbindung von Atmung und Bewegung, Atmung und Schmerz, Wechselatmung, evt. Ujjayi-Atmung
- Beweglichmachung:
  Mobilisierung der Wirbelsäule, Mobilisierung der Hüftgelenke, Mobilisierung der Fuß- und Handgelenke zur Vorbeugung gegen Wassereinlagerungen in Händen und Füßen sowie Aktivierung der Durchblutung
- Rückenstärkende Übungen/Haltungsschulung:
  Übungen zur Vorbeugung gegen Rückenschmerzen, Aufrechter Stand und Sitz zur Vermeidung des Rundrückens, Übungen zur Vermeidung des Hohlkreuzes, Vorbereitung auf das zunehmende Bauchgewicht
- Dehnung:
  Dehnungsübung zur Vermeidung von Verspannung, Dehnungsübungen zur Vorbereitung auf die Geburt, Dehnungsübungen in Verbindung mit der Atmung zum Umgang mit Schmerz
- Beckenboden:
  Kennenlernen/Wahrnehmung, Anspannung/Entspannung, Übungen zur Entspannung des Beckenbodens während der Geburt, Hinweise für die Rückbildungszeit

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum
Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

Neben den im Veranstaltungstitel und Programmheft ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftstelle gerne zur Verfügung.