



**INANA  
INSTITUT**

*Ganzheitliches Wissen  
für Geburt & Leben*

## **Teilnahmebestätigung**

**Gabriele Efferz**

hat erfolgreich an der Fortbildung

**Yoga & Achtsamkeit für Schwangere**

vom **27.03.-30.03.2021** teilgenommen

Die Fortbildung umfasste insgesamt **40** Unterrichtseinheiten á 60 Minuten, zuzüglich Vorbereitung im Selbststudium anhand vorab gestellter Aufgaben und Materialien.

Inhalte der Fortbildung waren u.a.:

- Entwicklung des Kindes
- Körperliche Veränderungen und Beschwerden während der Schwangerschaft
- Der Beckenboden in der Schwangerschaft
  - Theorie: Anatomie und Physiologie des Beckenbodens
  - Praxis: Wahrnehmungsschulung; öffnenden und stärkende Übungen; Übungen zur Integration im Unterricht.
- Pranayama während der Schwangerschaft
- Asanas während der Schwangerschaft
- Sonnengruß für Schwangere
- Mudras während der Schwangerschaft
- Geburtsvorbereitung
- Entspannungsübungen
- Kursaufbau und Stundenkonzepte
- Achtsamkeit in der Schwangerschaft

**München, den 30.03.2021**



**INANA INSTITUT**  
*Ganzheitliches Wissen für Geburt & Leben*  
www.inana-institut.de

**Heike Gross**

Ausbildungsleiterin



Inana Institut, Heike Gross, Jennifer Herzog GbR • Elvirastraße 4 Rgb • 80636 München  
0175-8235195 (Heike) • 0177-4138064 (Jenny)

info@inana-institut.de • www.inana-institut.de