



WAY



Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit

WAY-Zertifikat **Prä- und Postnatal Yogalehrer 100h/AYA**

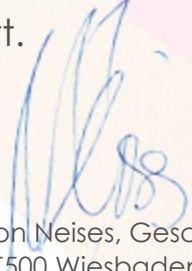
Frau Nadine Hein

hat erfolgreich an dem WAY Zertifikatslehrgang Prä- und Postnatal Yogalehrer/in 100h nach den Richtlinien der American Yoga Alliance teilgenommen.

Die Entwicklung des Lehrgangskonzeptes erfolgte durch WAY Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Die lehrgangsinterne Prüfung wurde mit Erfolg nachgewiesen.
Das Zertifikat trägt die Nummer 560-4533.

Die Weiterbildung fand in der Zeit vom 20.08.2020 - 27.08.2020 statt.


Marion Neises, Geschäftsleitung
E-RYT500 Wiesbaden den 27.08.2020



WAY

Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit

Ausbildungsinhalte

Die Ausbildung umfasste 80 Unterrichtseinheiten von 45 Minuten. und 10 Stunden Hausaufgaben ,10 Stunden Mama/Baby Yoga.

Folgende Themen wurden unterrichtet:

- Einführung in das Prä-/ Postnatale Yoga
- Die Phasen einer Schwangerschaft und die Veränderung der Frau
- Yoga und Atemtechniken im Geburtsverlauf
- Die Psyche einer schwangeren Frau
- Schwangerschaftshormone und Psyche
- Die Entwicklung des Kindes im Mutterleib
- Stärkung der Mutter-Kind-Bindung
- Anatomie der Frau nach der Geburt
- Die drei Schichten des Beckenbodens
- Beckenbodentraining
- Die Psyche der Frau nach der Entbindung
- Einführung Mutter/Baby Yoga



WAY

Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit

Mama/Baby Yoga Führerschein

Hiermit bestätigen wir Frau Nadine Hein die Teilnahme an 10 Unterrichtseinheiten Mama/Baby Yoga im Rahmen der Prä- und Postnatal Yogalehrer Ausbildung bei WAY Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit.