

Fortbildung 2012

Beckenboden und Atmung

inkl. offener Workshop

Olten: 28.01.2012
CHF 180.00, 6,5 h*
Zürich: 06.04.-07.04.2012
CHF 400.00, 13 h*

Zwerchfell und Pilatesatmung

inkl. offener Workshop

Olten: 29.01.2012
CHF 180.00, 6,5 h*
Zürich: 08.04.-09.04.2012
CHF 400.00, 13 h*

10% Rabatt für beide Januar- oder beide Osterfortbildungen zusammen.

* sbam-Mitglieder: zur Hälfte als Fortbildung anerkannt

Tonusregulation Mundboden

In Planung für die zweite Jahreshälfte

Geburtsvorbereitung für Paare

Zürich: 03.03.2012, 09.30-16.30
CHF 170.00*/220.00, 5 h
*Mitglieder BGB Schweiz

Aktuelle Workshops

Beckenbodentraining für Sie & Ihn

Olten: Samstag, 28.01.2012
09.30-11.30, CHF 70.00

Zürich: Ostern, 06.-07.04.2012
09.30-12.30, CHF 200.00

Pilates Einführung

Olten: Sonntag, 29.01.2012
09.30-11.30, CHF 70.00

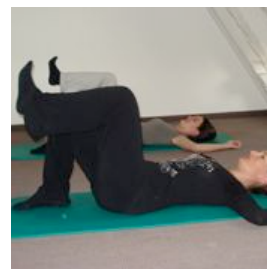
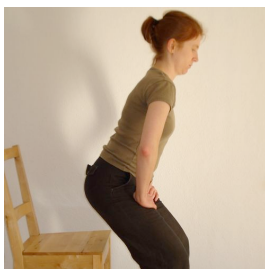
Zürich: Ostern, 08.-09.04.2012
09.30-12.30, CHF 200.00

Geburtsvorbereitung

Sissach: Wochenendkurs für Paare
alle 2 Monate

Atmung ○ Wahrnehmung ○ Zentrierung Hintergrundwissen und Anwendung

Das Wissen über physiologische und reflektorische Zusammenhänge der Atmung gibt Sicherheit in der beruflichen Identität und lässt die Kernkompetenzen der eigenen Methode(n) besser erkennen. Der vermittelte Inhalt der atemwerk-Fortbildungen basiert auf über 20 jähriger Erfahrung mit Atem, Bewegung und Entspannung. Physikalische, anatomische und andere wissenschaftliche Erkenntnisse werden in den Unterricht miteinbezogen. Alle vorgestellten Übungen in Wort und Bild sowie alle wichtigen Kursinhalte werden auch in Form eines Kursskriptes inkl. anatomischer Abbildungen und Literaturquellen ausgehändigt. Die Fortbildungen richten sich an Personen aus verschiedenen angrenzenden Berufen: AtemtherapeutInnen, KomplementärTherapeutInnen, Beckenboden- und PilatestrainerInnen, YogalehrerInnen und GeburtsvorbereiterInnen. Ich freue mich auf einen spannenden Diskurs.



Beckenboden und Atmung Training für das Basis-Diaphragma

Der Beckenboden schliesst den Rumpf ab und verbindet ihn gleichzeitig mit den unteren Extremitäten. Der mehrschichtige Muskel reagiert reflexartig auf die vom Zwerchfell ausgelöste Druckwelle. Durch das Training vom Beckenboden wird nicht nur präventiv oder therapeutisch verschiedenen Beckenbodenbeschwerden entgegengewirkt, auch die Zwerchfellatmung vertieft sich. Zudem verstärkt das Beckenbodentraining die Wahrnehmung für das Beckenraumzentrum und die Beine. (Fortsetzung auf der Rückseite)

Aktuelle Kurse

Mama-Fit mit Atemtechniken

Rothrist: Freitag, 17.30-18.30

Sissach: Montag, 18.00-19.00

Rückbildung mit Pilates

Rothrist: Freitag, 18.45-19.45

Sissach: Montag, 19.15-20.15

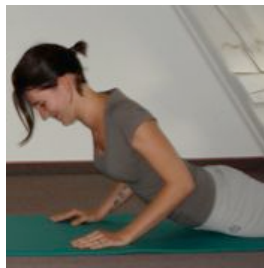
Beckenboden mit Pilates

Wisen: Freitag, 08.45-09.45

Atem und Bewegung

Sursee: Mittwoch, 09.45-10.45

- 10 Basis-Übungen aus dem Beckenbodentraining
- Physiologie Beckenboden und Beckenraum
- Befund - Erschwerte Voraussetzungen im Unterricht / in der Therapie
- ein- und ausatemorientierte Arbeit
- Taktile und verbale Hilfen für den Unterricht und die Behandlung
- Tiefenmuskulatur: Vernetzung zum Bauch, Zwerchfell, Rücken, Beine
- muskulärer Widerstand und dessen Einfluss auf den Beckenboden
- Vertiefung der Wahrnehmung für den Beckenboden und die Atmung

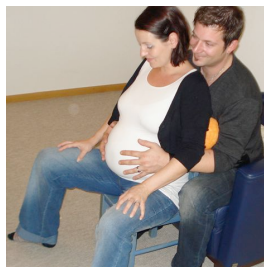


Zwerchfell und Pilatesatmung costodiaphragmaler Mechanismus und PowerHouse

Das Zwerchfell ist das impulsgebende Diaphragma und arbeitet mit Bauch-, Beckenboden- und Rippenmuskeln zusammen. Durch ein dosiertes Krafttraining **im eigenen Atemrhythmus** lernt das

Zwerchfell, sich gegen den Widerstand der Bauchmuskulatur zu senken. Durch diese vertiefte Senkung werden die Rippenbögen maximal gedehnt. Zudem kann sich die Brustatmung voll entfalten. Der Atem wird tiefer und ruhiger, das Zulassen des Einatems einfacher. Verspannungen im oberen Brustraum, Nacken und Schultern nehmen ab.

- 10 ein- und ausatemorientierte Basis-Übungen aus dem Pilates
- Physiologie Bauchmuskulatur und Zwerchfell
- aktiver und passiver Atemmechanismus
- Zulassen und Führen der Atmung
- Zwerchfello lösende manuelle Griffe
- tonusausgleichende taktile und verbale Hilfen
- Befund - Erschwerte Voraussetzungen im Unterricht / in der Therapie
- PowerHouse: differenzierte Anwendung durch costo-diaphragmale Atmung und **Lippenbremse**



Geburtsvorbereitung für Paare: Entspannung durch Wahrnehmung, Druck und Zentrierung

Viele Paare möchten sich heute gemeinsam auf die Geburt ihres Kindes vorbereiten. Die Entspannung während der Wehen und die Rolle des Partners spielen dabei eine zentrale Rolle. In diesem Kurs gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Paaren und dem Partner.

- Atem-, Entspannungs- und Massagetechniken für Sie und Ihn
- der Beckenboden und seine Bedeutung für Geburt und Rückbildung
- Geburtspositionen und Körperwahrnehmung
- die Rolle des Partners
- Reduktion von Schmerz und Angst durch aktives Geburtsverhalten, Atemtechnik und den zugelassenen Atem



Mona Gollwitzer

KomplementärTherapeutin
OdA KTTC Methode Atemtherapie
Erwachsenenbildnerin sweb 1
Sbam-Mitglied, Abschluss 2003
dipl. Beckenbodentrainerin,
Abschluss 2009
dipl. Kauffrau mit Berufserfahrung
in Ausbildung und Verwaltung
mehrere Jahre Vollzeit-Studium
Tanz, Theaterpädagogik,
Sprachgestaltung