

## Kurs 4

### Erste drei Monate nach Kaiserschnitt - Eigene Mitte zurücklangen und Körper aufrichten

Start: mindestens 6 Wochen nach Entbindung mit ärztlicher Zustimmung.

#### Themen für die Mutter

- Grundkondition, Offenheit und Gefühl der Einheit zurückgewinnen
- auf den eigenen Körper hören
- Beweglichkeit und Kraft wieder erlangen
- eventuelles Gefühl der Zwei-Geteiltheit in Ober- und Unterkörper angehen
- Bauchmuskulatur sanft! trainieren
- Lendenwirbelbereich und Bauchdecke unterstützen
- Beckenbodentraining
- Bauchlage
- seelische Vorgänge und Ängste im Umgang mit dem Baby durch gemeinsames Üben zulassen und Erholungsprozess beschleunigen

#### Themen für das Baby

- viel Nähe zwischen Mutter und Kind
- viel getragen werden
- Babymassage (angekleidet)

## Kurs 5

Ab einjährig machen die Mütter ihre Yogaübungen. Die Kleinen spielen und rennen währenddessen im Raum umher, üben mit der Mama oder sind auch mal ganz still mit einer eigenen Tätigkeit beschäftigt.



**Francine Ackermann**  
dipl. Yogalehrerin

Yoga lernte ich 1995 kennen und lieben. Nach mehreren Jahren Praxis bei Annemarie Koch folgte die vierjährige Ausbildung zur Lehrerin. Diese Jahre intensivster Persönlichkeitsarbeit haben mich nachhaltig geschult und geprägt.

Als diplomierte Yogalehrerin Yoga Schweiz unterrichte ich seit Frühling 2002 gemäss der Tradition meines Lehrers T.K. Sribhashyam, Sohn von T. Krishnamacharya, einen traditionellen Yoga, basierend auf den vedischen Schriften.

Seit Herbst 2005 unterrichte ich im eigenen Lokal „Francine's Yogaraum“ im Zentrum von Bern, fünf Gehminuten vom Hauptbahnhof.

#### Weiterbildungen bei:

T.K. Sribhashyam	Yogalehrer, Ayurvedaarzt, Magister der Philosophie
Françoise Freedman	Yogalehrerin, Autorin
Carla Felber	Yogalehrerin
Brigitte Bruni	Yogalehrerin, Hebamme
Martine Texier	Yogalehrerin, Autorin
Yves Mangeard	Yogalehrer
Tara Pabst	Ausbildnerin traditionelle Thai Massage
Corrie Mathys	Ausbildnerin Hot Stones Massagen
Kam Thye Chow	Ausbildner Thai-Yoga-Massage

Spiraldynamik® Fachkraft Intermediate 1



## Francine Ackermann

### Baby - Yoga

#### weitere Kurse

regulär  
während der Schwangerschaft  
für Kinder

#### MASSAGEN

Thai-Yoga (auch für Schwangere)  
Hot Stones

Francine's Yogaraum  
Waaghausgasse 3, 3. Stock  
3011 Bern  
Tel: 079 301 77 12

[www.bern-yoga.ch](http://www.bern-yoga.ch)  
email: [francine@bern-yoga.ch](mailto:francine@bern-yoga.ch)

## Kurs 1

### 0 - 3 Monate - Erholen und Ruhefinden

Die Asanas wirken entspannend und sanft anregend.  
Start: sobald der Wochenfluss aufgehört hat, d.h. zwei bis sechs Wochen nach der Entbindung.

#### Themen für die Mutter

- Brustkorb öffnen
- Muskelverhärtungen im oberen Rücken, Nacken sowie in den Schultern mindern
- Kraft trainieren in den Beinen, Ausdauer und Gleichgewicht im ganzen Körper
- kräftigen von Armen und Schulterbereich
- Haltevermögen der Bauchmuskulatur fördern
- Ausgleich und Blutzufuhr in den inneren Organen und Sexualorgane fördern
- Becken wieder ins Gleichgewicht bringen

#### Themen für das Baby

- Grundfertigkeiten wie Bindung mit den Eltern eingehen, Sehvermögen, Kontrolle über Kopf und Hals üben
- motorische Fähigkeiten unterstützen wie Ausstrecken der Gliedmassen mit einfachen Arm- und Beinbewegungen, verkrampfte Muskeln lockern durch sanftes Schütteln
- grobmotorische Koordination lernen
- sanfte Babymassage an den Handflächen und Fusssohlen, um das Eigenempfinden zu fördern



## Kurs 2

### 4 - 6 Monate - Kraftschöpfen und Öffnen

Die Asanas kräftigen den Körper von der Mitte aus und öffnen die Brust, um mehr Energie zu erlangen.

#### Themen für die Mutter

- Haltung verbessern
- Körper aufwärmen und Verspannungen lösen
- Ausdauer und Kraft aufbauen
- Rückenstreckung, Öffnung im Brustbereich und Zurückbeugen
- Wirbelsäule lang machen
- Rücken entspannen

#### Themen für das Baby

- Kraft und Kontrolle über Kopf, Arme, Finger, Oberkörper und Zehen erlangen
- Kopf heben in Bauchlage
- schaukeln (stimuliert das vestibuläre System, zuständig für das Gleichgewicht)
- sitzen (entwickelt Kraft in der Wirbelsäule). Das Baby nimmt sitzend am sozialen Leben teil
- Koordinationsfähigkeit anregen
- Bewusstsein für die Muskulatur trainieren
- Rollübungen ermöglichen eine Art der Fortbewegung, die neuen Ausblick und mehr Unabhängigkeit verschaffen
- Übungen dienen auch als Ablenkung von Koliken, dem Einschneiden der ersten Zähne und Unwohlsein jeglicher Art

## Kurs 3

### 7 - 12 Monate - Eingewöhnen

Elemente der anderen Kurse werden zusammengefügt, so dass genug Abwechslung Herausforderung bilden.

#### Themen für die Mutter

- Körper aufwärmen
- Kraft und Ausdauer trainieren
- begonnene Arbeit in der Bauchgegend fortsetzen
- runden Schultern und krummer Haltung entgegenwirken

#### Themen für das Baby

- robben, krabbeln, rollen
- Kraft in Nacken und Rücken fürs Sitzen benützen
- Kraft in den Armen, um sich auf alle viere zu stützen, zu krabbeln oder sich im Sitzen aufzustützen
- Koordination über Kreuz fördern
- stehen und erste Gehversuche mithilfe von Mamas Händen
- Feinmotorik durch Spiele fördern (greifen, anfassen, klatschen, Fingerspiele)
- Guck-Guck Spiele (Mama macht Yoga)
- Roll-Spiele über die Beine der Mutter

### aktuelle Kurszeiten unter

[www.bern-yoga.ch](http://www.bern-yoga.ch)

079 301 77 12