



Hebammengemeinschaft München
 Elisabeth Ortmeier MSc IBCLC
 Kistlerhofstraße 172c
 81379 München
 Tel.: 0157 5097 1108
 E-Mail: info@hg-muenchen.de

Fortbildungskalender 2019/2020

27.09.2019	Osteopathie in der Schwangerschaft Dozent: Markus Opalka MSc, Heilpraktiker	169€
28.09.2019	Kinderosteopathie für Hebammen Dozent: Markus Opalka MSc, Heilpraktiker	169€
	<i>Gebühr bei Buchung beider Osteopathiefortbildungen: 299€</i>	
13.10.2019	Rektusdiastase Ade - Der Weg zur stabilen Mitte Dozentin: Heike Gross, Heilpraktikerin	160€
17.11.2019 - 18.11.2019	hebammenART - Schwangerenvorsorge Dozentin: Sabine Friese-Berg MSc, Hebamme und IBCLC	320€
23.11.2019	Der Beckenboden in der Schwangerschaft Dozentin: Heike Gross, Heilpraktikerin	160€
02.03.2020 - 04.03.2020	MOVE nART - Geburtsvorbereitung Powerseminar Dozentin: Sabine Friese-Berg MSc, Hebamme und IBCLC	480€
27.03.2020 - 29.03.2020	Der Beckenboden im Wochenbett und in der Rückbildung Dozentin: Heike Gross, Heilpraktikerin	480€
28.05.2020 - 29.05.2020	MOVE nART - Rückbildung Dozentin: Sabine Friese-Berg MSc, Hebamme und IBCLC	320€

Alle Preise inkl. Mittagessen und Getränke.

Osteopathie in der Schwangerschaft

Datum: 27.09.2019

Dozent: Markus Opalka MSc, Heilpraktiker

Gebühr: 169€ inkl. Mittagessen und Getränke

Gebühr bei Buchung beider Osteopathiefortbildungen: 299€

Beschreibung: Manuelle Intervention zur Vorsorge und Behandlung bei Beschwerden am Bewegungsapparat. Der kombinierte Einsatz von rhythmusbasierten Techniken und zusammenhängendem Organ- und Heilmittelverständnis schafft schnelle Hilfe für die Schwangere. Zu Hause. In der Praxis. Oder in der Klinik.

Kinderosteopathie für Hebammen

Datum: 28.09.2019

Dozent: Markus Opalka MSc, Heilpraktiker

Gebühr: 169€ inkl. Mittagessen und Getränke

Gebühr bei Buchung beider Osteopathiefortbildungen: 299€

Beschreibung: Angstfreier Umgang zwischen Mutter und Kind ist der Schlüssel für eine gesunde Kindesentwicklung. Der Kurs schafft Sicherheit im Umgang mit frühkindlichen Funktionsstörungen und vermittelt grundfeste Fähigkeiten in der Erkennung, Behandlung und im Umgang mit häufigen Störungsmustern bei Säuglingen.

Rektusdiastase Ade - Der Weg zur stabilen Mitte

Datum: 13.10.2019

Uhrzeit: 10:00 - 17:30

Dozentin: Heike Gross, Heilpraktikerin

Heike Gross ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis in München und Pittenhart (Chiemgau) mit den Schwerpunkten Frauen- und Kinderheilkunde, Trauma-Körpertherapie, Beckenbodentherapie und Rektusdiastase-Behandlungen. Des Weiteren ist sie Yogalehrerin mit den Spezialgebieten Yoga für Schwangere und zur Rückbildung und leitet ein Ausbildungsinstitut rund um die Themen, Weiblichkeit, Schwangerschaft, Geburt, Beziehung und Familie.

Gebühr: 160€ inkl. Mittagessen und Getränke

Beschreibung: Eine häufige Begleiterscheinung der Schwangerschaft stellt die Rektusdiastase dar. Bedingt durch das Wachstum der Gebärmutter bzw. des Babys wird die Bauchmuskulatur stark gedehnt und die geraden Bauchmuskeln weichen auseinander. Je nach Gewebestruktur, Stärke und Ausprägung der Muskulatur, Erst- oder Zweitgebärende, Mehrlingsschwangerschaften oder Geburtsverlauf (z.B. sehr starkes Pressen während der Geburt) bleibt nach Geburt ein Spalt (in unterschiedlicher Ausprägung) in der Bauchdecke zurück, die sogenannte Rektusdiastase.

Neben einer optischen Beeinträchtigung ist es vor allem aus gesundheitlicher Sicht sehr wichtig, die Frauen darin zu unterstützen die Rektusdiastase wieder vollständig zu schließen, damit diese so schnell wie möglich wieder in ihre Kraft kommen können und Stabilität erfahren.

In dieser Ausbildung lernen Sie dafür:

- # Das richtige Tasten und Erkennen der Rektusdiastase
- # Die richtige Atem- und Muskelzugtechnik
- # Den Einsatz des Beckenbodens zur Unterstützung der Schließung der Rektusdiastase
- # Den Heller-Handgriff (nach Angela Heller) – eine manuelle Grifftechnik
- # Erste Übungen für das Wochenbett
- # Richtiges Alltagsverhalten
- # Übungen zur Ergänzung von Rückbildungskursen und Einzelstunden
- # Taping-Techniken

hebammenART – Schwangerenvorsorge

Datum: 17.11.2019 & 18.11.2019

Uhrzeiten: 1. Tag 13-19 Uhr, 2. Tag 9-16 Uhr

Dozentin: Sabine Friese-Berg MSc, Hebamme und IBCLC

Gebühr: 320€ inkl. Mittagessen und Getränke

Beschreibung: Hebammen sehen Schwangerschaft und Geburt mit spezifischen Augen. Dementsprechend organisiert sich die Zielsetzung bei der Vorsorge. Es besteht der Bedarf der Hebammeneigenen Prävention im Spannungsfeld der Vorsorgestandards.

Inhalte: • Historische Entwicklung der Schwangerenvorsorge • Rechtsgrundlagen der Schwangerenvorsorge durch die Hebamme • Die Berufsordnung der Hebammen • Die Mutterschaftsrichtlinien der ärztlichen Vorsorge; wie ist die Hebamme an sie gebunden • Modelle der Schwangerenvorsorge • Betreuungsplan von Hebammen • Hebammengebührenordnung und Möglichkeiten der Auslagenabrechnung • Beratung von Schwangeren / Infomaterial • Laboruntersuchungen und rechtliche Regelungen der Überweisung • Allgemeine Auffrischung von Grundlagen • Betreuung von Frauen mit Risikoschwangerschaft (vorzeitige Wehen; Mehrlingsschwangerschaft; Diabetes; Wachstumsretardierung) • Hilfe bei Beschwerden

Lernziel: Eine der zentralen Aufgaben der Hebamme ist die präventive Begleitung von Schwangeren und Übernahme der Vorsorgeuntersuchungen. Ziele des Seminars: Mut zum Einstieg, Kenntnisse der gesetzlichen Richtlinien, Abläufe und Inhalte der Hebammenvorsorge.

Der Beckenboden in der Schwangerschaft

Datum: 23.11.2019

Uhrzeit: 10:00 - 17:30

Dozentin: Heike Gross, Heilpraktikerin

Heike Gross ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis in München und Pittenhart (Chiemgau) mit den Schwerpunkten Frauen- und Kinderheilkunde, Trauma-Körpertherapie, Beckenbodentherapie und Rektusdiastase-Behandlungen. Des Weiteren ist sie Yogalehrerin mit den Spezialgebieten Yoga für Schwangere und zur Rückbildung und leitet ein Ausbildungsinstitut rund um die Themen, Weiblichkeit, Schwangerschaft, Geburt, Beziehung und Familie.

Gebühr: 160€ inkl. Mittagessen und Getränke

Beschreibung:

Als Kraftquelle der Frauen, spielt der Beckenboden während der Schwangerschaft eine große Rolle und muss enormen Veränderungen und Belastungen standhalten. Die vaginale Geburt stellt eine noch größere Herausforderung für den Beckenboden dar auf die sich die Frau vorbereiten kann und sollte.

Wenn die schwangere Frau ihren Beckenboden schon während der Schwangerschaft kennen, wahrnehmen und "einsetzen" lernt können schwangerschaftsbedingte Schwächungen des Beckenbodens aufgefangen und der "Loslass-Prozess" und das Öffnen während der Geburt unterstützt werden.

Des Weiteren ist die Frau für die Rückbildung um einiges besser vorbereitet und weiß wie sie den Beckenboden ansteuern kann. Denn wenn die Frau vor der Geburt nie wahrgenommen hat was der Beckenboden ist und wie er sich ansteuern lässt wird es um einiges schwerer sein nach einer Geburt diesen Bereich wieder zu heilen und zu stärken.

In dieser Ausbildung lernen Sie dafür:

- # Den Aufbau und die Aufgaben des Beckenbodens
- # Übungen & Bilder um die Wahrnehmung des Beckenbodens zu stärken
- # Übungen bei "Druckgefühl" nach unten, Inkontinenz, Rückenschmerzen (bedingt durch einen schwachen Beckenboden)
- # Übungen zur Geburtsvorbereitung - Unterstützung beim Öffnen und Entspannen
- # Richtiges Alltagsverhalten
- # Unterstützung bei Symphysenschwäche

Die Fortbildung ist sehr praxisorientiert, sodass alle Teilnehmer/innen ihren eigenen Beckenboden so gut wie möglich kennen lernen.

MOVE_nART - Geburtsvorbereitung Powerseminar

Datum: 02.03.2020 - 04.03.2020

Uhrzeiten: 1. Tag 13-19 Uhr, 2. und 3. Tag 9-16 Uhr

Dozentin: Sabine Friese-Berg MSc, Hebamme und IBCLC

Gebühr: 480€ inkl. Mittagessen und Getränke

Beschreibung: Die Geburtsvorbereitung braucht Methoden, um für Frauen in moderner Welt ein Kraftquell zu sein für das Lebenskontinuum Schwangerschaft – Geburt – Wochenbett – 1. Lebensjahr. Dabei müssen Bindungsorientierung, Partnerschaftsstärkung und die Physiologie der Geburt berücksichtigt und durch Körperselbsterfahrung und Bewegungsübungen vertieft werden.

Lernziel: Planung von unterschiedlichen Kursformen, Update für Erfahrene, Einstiegskurs für Anfängerinnen.

Der Beckenboden im Wochenbett und in der Rückbildung

Datum: 27.03.2020 – 29.03.2020

Uhrzeiten: 1. und 2. Tag 10:00 bis 17:00, 3. Tag 10:00 bis 16:00

Dozentin: Heike Gross, Heilpraktikerin

Heike Gross ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis in München und Pittenhart (Chiemgau) mit den Schwerpunkten Frauen- und Kinderheilkunde, Trauma-Körpertherapie, Beckenbodentherapie und Rektusdiastase-Behandlungen. Des Weiteren ist sie Yogalehrerin mit den Spezialgebieten Yoga für Schwangere und zur Rückbildung und leitet ein Ausbildungsinstitut rund um die Themen, Weiblichkeit, Schwangerschaft, Geburt, Beziehung und Familie.

Gebühr: 480€ inkl. Mittagessen und Getränke

Beschreibung: Der Beckenboden spielt als Kraftquelle der Frau nach der Geburt nicht nur für das körperliche, sondern auch für das seelische Wohlempfinden eine bedeutende Rolle.

Während der Schwangerschaft, und vor allem während der Geburt hat der Beckenboden Hochleistung vollbracht und wurde teilweise über seine Grenzen hinaus belastet oder sogar verletzt. Nicht nur bei einer vaginalen Entbindung, sondern auch bei einem Kaiserschnitt.

Um als Frau und besonders in der neuen Rolle als Mutter den Anforderungen und Herausforderungen gerecht werden zu können und sie gesund zu meistern, ist es unabdingbar, dass der Beckenboden große Beachtung findet. Vor allem dann, wenn es Geburtsverletzungen, Missempfindungen, Senkungen, Inkontinenz etc. gibt.

Es ist wichtig hier schon im Wochenbett mit Wahrnehmungs- und leichten Kräftigungsübungen zu beginnen und des Weiteren in der Rückbildung den Frauen ein immer besseres Verständnis und Gefühl für diesen so wichtigen und oft vernachlässigten Teil ihres Körpers zu geben, damit sie so schnell wie möglich wieder in ihre Kraft zurückfinden.

In dieser Ausbildung lernen Sie dafür:

- # Den Aufbau und die Aufgaben des Beckenbodens
- # Zusammenhang zwischen Kiefer, Zwerchfell, Rumpf, Beckenboden und dem Fußgewölbe und wie wir diesen zugunsten einer besseren Regeneration nutzen können.
- # Übungen und Anleitungsvorschläge zur Wahrnehmung und Aktivierung des Beckenbodens im Früh- und Spätwochenbett
- # Übungen & Bilder um die Wahrnehmung des Beckenbodens zu stärken
- # Übungen um die verschiedenen Schichten des Beckenbodens zu stärken
- # Übungen für verschiedene Beschwerden nach Geburten
- # Übungen zur Regeneration und Stärkung der Faszien
- # Übungen & Anleitungen zur Integration in einen Rückbildungskurs
- # Richtiges Alltagsverhalten

Die Fortbildung ist sehr praxisorientiert, sodass alle Teilnehmer/innen ihren eigenen Beckenboden so gut wie möglich kennen lernen.

MOVE_nART – Rückbildung

Datum: 28.05.2020 & 29.05.2020

Uhrzeiten: 1. Tag 13-19 Uhr, 2. Tag 9-16 Uhr

Dozentin: Sabine Friese-Berg MSc, Hebamme und IBCLC

Gebühr: 320€ inkl. Mittagessen und Getränke

Beschreibung: Die Rückbildungskurse sind für viele Frauen die erste "Gruppenerfahrung" nach der Geburt. Diese und die Wahrnehmung des eigenen Körpers, die Annahme und Verarbeitung der körperlichen Wandlung und Rückentwicklung, die Erfahrung der Energieentwicklung aus der Körpermitte macht diesen Kurs zu einem lebendigen und attraktiven Anziehungspunkt für die jungen Mütter. Es ist ein Körperkurs und gleichzeitig eine Begleitung in einen neuen Lebensabschnitt. Der Bedarf an unterstützender Gymnastik beträgt ein Jahr. Der Aspekt der faszialen Regeneration muss dabei beachtet werden. Vitalisierende und kräftigende Übungen für die Tiefenmuskulatur und die Skelettmuskulatur, Atem und Entspannung, Dehnung und Wahrnehmungshilfen, Einsatz verschiedener Hilfsmittel, Information und Austausch füllen das Programm und werden in Bezug gesetzt zu den Alltagssituationen.