



Die Bedeutung des Beckenbodens ist komplex und vielfältig –
Antara®-Beckenboden.

Antara®- Beckenboden

Antara Beckenboden Teil 1, 1 Tag (MA) 12.10.2019

Antara Beckenboden Teil 2, 1 Tag (MA) 13.10.2019

Voraussetzung Modul A und B

Anmeldung und Infos unter

annette@antara-training.de

Für das Antara®-Bewegungskonzept mit den Schwerpunkten Körperhaltung, Core-Funktion und Stabilität hin zum Thema Beckenboden-Funktion ist nur ein kleiner Schritt.

Der Beckenboden ist einer der vier „Muskeln“ des Core-Systems, welches für den Schutz und die Stabilisationskompetenz von Lendenwirbelsäule und ISG, für die Bauchform und die funktionelle Zwerchfellatmung verantwortlich ist. Die Aufgaben der gesamten Beckenbodenmuskulatur ist jedoch viel komplexer und geht über Stabilisation und Core-Funktion hinaus. Dies impliziert, dass auch die Belastungen des Beckenbodens komplex und vielfältig sind.

Antara®- Vor und nach der Geburt

Antara Geburt Teil 1, 1 Tag (MA) 19.10.2019

Antara Geburt Teil 2, 1 Tag (MA) 20.10.2019

Voraussetzung Modul A, B und Antara Beckenboden

Anmeldung und Infos unter

annette@antara-training.de

Das Seminar zeigt auf, wie vor einer Geburt Schritt für Schritt Antara® angepasst werden kann und muss (inklusive einem Hausaufgabenblatt zum Verteilen), sodass Frauen während der Schwangerschaft in Bewegung bleiben können.

Die Zeit nach der Geburt (frühes und spätes Wochenbett) werden erarbeitet. Für beide Phasen gibt es Übungen (auch als Hausaufgabenblätter), mit deren Hilfe sich die Frau in Ruhe, in ihrem eigenen Tempo das Core-System zurückerobert und angepasst die Belastbarkeit von Transversus, Beckenboden und Rücken verbessern kann. Die Schwerpunkte werden je nach Geburt auf den Transversus oder Beckenboden gelegt.

Wie das von Antara® zu erwarten ist, wird nach einer Geburt besonders viel Wert auf die Körperhaltung und die Rückenkraft der jungen Mutter gelegt.

Die Absolventinnen und Absolventen dieser Weiterbildung sollen das Erlernte sowohl in die laufenden Antara®-Kurse integrieren wie auch spezielle Kurse und Beratungen für Frauen vor und nach der Geburt anbieten können.