



Literaturempfehlungen

50/100h Element Pränatal & Postnatal Fortbildung



Erde



Wasser



Feuer



Luft



Raum

Empfehlung

Schwangerschaft und Geburt in Eigenregie

- Sarah Schmid, Alleingeburt

Unbedingt zu empfehlen.

Yoga in der Schwangerschaft mit Kartenset

- Sandra Beck

Yoga für Schwangere

- B. Cantieni, A. Tresch, CANTIENICA®

Instinctive Birth – Geburt aus eigener Kraft

- Isabella Ulrich

Das bewegte Becken

- Blandine Calais-Germain

Die Autorinnen beschreiben anschaulich, wie sich kleinere und größere Bewegungen im Becken auswirken und wie sehr diese Veränderungen dem Kind seinen Weg in die Welt erleichtern, für Anatomie-Fans.

Yoga in der Schwangerschaft

- Isabella Ulrich

Yoga for Pregnancy

- Sandra Jordan

Antiquarisch erhältlich, sehr alt aber wunderbar viele effektive Asanas für alle Trimester



Literaturempfehlungen

50/100h Element Pränatal & Postnatal Fortbildung



Erde



Wasser



Feuer



Luft



Raum

Rückbildung mit Tigerfeeling

- Benita Cantieni

Tigerfeeling, das perfekte Beckenbodentraining für Sie und Ihn

- Benita Cantieni

Beckenboden-Training –

Die weibliche Basis erspüren, schützen, kräftigen

- Susanne Kitchenham-Pec und Annette Bopp

Yoga nach der Schwangerschaft –

die besten Asanas für die Rückbildung und einen starken Beckenbodent

- Romana Lorenz-Zapf, Holger Zapf

Vom Wochenbett zum Workout: Fit nach der Geburt

- Juliana Afram

Intuitives Stillen

- Regine Gresens