

Mindful Birthing – der achtsame Weg durch Schwangerschaft und Geburt

Zertifizierte Weiterbildung M1–M6

Lernziele

Mindfulness Based Childbirth and Partenting (MBCP) ist ein Kursprogramm, das werdende Eltern auf umfassende Weise auf Schwangerschaft, Geburt und tiefgreifende veränderte Lebenssituationen vorbereitet. Die Vermittlung des MBCP-Kurs-Programms unterscheidet sich grundlegend von klassischen Weiterbildungen für herkömmliche Geburtsvorbereitungskurse. MBCP-Kursleiterin zu sein bedeutet, die persönliche Achtsamkeitspraxis in das eigene Leben zu integrieren um diese später in den Kursen den werdenden Eltern vermitteln zu können. Ergänzt wird das MBCP- Curriculum mit fundiertem Hebammenwissen.

Methodik/Didaktik

Referate, Körperarbeit, Selbsterfahrung, Gruppenarbeit, Lerngespräche, Supervision

Die Fachweiterbildung entspricht der englischsprachigen Ausbildung Level 1a + b nach Nancy Bardacke und Prof. Dr. J. Kabat-Zinn.

MODUL 1

Achtsamkeit als Ressource kultivieren

Fr/Sa, 12./13. August 2022, Olten

Geschichte von MBCP/MBSR • Buddhistische Grundlagen der Übungen und des Programms • Bodyscan • Atem-Meditation • Yoga • Gehmeditation • Achtsames Sprechen und Zuhören und die eigene innere Haltung

MODUL 2

Theorie und Auswirkungen von Stress, Angst und Schmerzen

Fr/Sa, 16./17. September 2022, online

Etablieren und Festigen der Achtsamkeitspraxis im beruflichen und persönlichen Alltag • Die Verbindung von Körper und Geist (7 Sinne und 8 Einstellungen) • Der Zusammenhang von Stress, Angst und Schmerz • Theorie und Auswirkungen von Stress – angenehme und unangenehme Erfahrungen

MODUL 3

Die spezifischen Inhalte des MBCP-Programms

Fr/Sa, 11./12. November 2022, Olten

Einübung/Erprobung aller Aspekte der Durchführung eines Mindful Birthing Kurses • Aktuelle wissenschaftlichen Grundlagen und Forschungsergebnisse

MODUL 4

Traumprävention und achtsamkeitsbasierte Interventionen

Fr/Sa, 13./14. Januar 2023, online

Metta-Meditation als Gegenmittel bei Sorgen und Angst als praktische Übung • Trauma und die Folgen für Mutter, Kind und die Familie • Kommunikationsmethoden • Kohärenz herstellen als Traumaprävention

MODUL 5

Eltern werden – Eltern sein, Vorbereitung auf das Elternsein, das frühe Wochenbett und Stillvorbereitung mit Achtsamkeit

Fr/Sa, 24./25. März 2023, Olten

Entwicklung, Einübung und Verfeinerung von Fertigkeiten und persönlichen Qualitäten in Bezug auf das Leiten eines MBCP-Kurses und im beruflichen Alltag

MODUL 6

Ein Übungstag in Stille, Ressourcen stärken

Fr/Sa, 23./24. Juni 2023, Olten

Erfahrungsaustausch • Supervision/Intervision Marketing und Medienkompetenz

Zielgruppe

Hebammen, Ärzte, Doulas

Anzahl Teilnehmende

Mindestens 7, maximal 16

Dozierende

Mela Pinter, MSc Hebamme, MBCP-Dozentin englisch/franz. Masterclass Uni Metz, MBSR-Lehrerin | Silvia Wiesamnn-Fiscalini, MA, MBSR-Supervisorin, Dozentin, Autorin, MBSR-Lehrerin | Anne Hackenberg, Paar- und Familientherapeutin, Dozentin, MBCP-/MBSR-/MSC-Lehrerin

Kursort

Modul 1, 3, 5 und 6: Olten

Modul 2 und 4: online

Kurszeiten

9.30–12.30 Uhr / 14–17 Uhr

Kurskosten

Mitglieder CHF 2400.–

Nichtmitglieder CHF 3000.–

Ratenzahlungen sind auf Anfrage möglich.

Informationen bei der Geschäftsstelle unter

T 031 332 63 40 oder info@hebamme.ch**Log-Punkte**

90

Anmeldeschluss

22. Juli 2022

ONLINE

