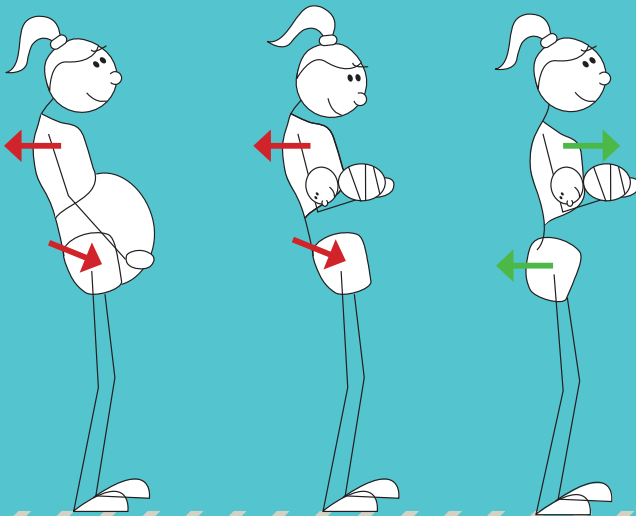




# Antara<sup>®</sup> Beckenboden Hebammen Intensiv-Lehrgang

Die moderne, wissenschaftsbasierte Beckenboden Aus- und Weiterbildung



## Bei uns holen Sie sich Verstehen und Verständnis, sowie präzise und effiziente Praxis-Anwendungen.

Antara® Beckenboden für Hebammen, Physiotherapeutinnen in der Rückbildung. Die einzelnen Ausbildungswege und Ziele finden Sie in diesem Flyer oder auf [www.antara-training.ch/ausbildung](http://www.antara-training.ch/ausbildung)

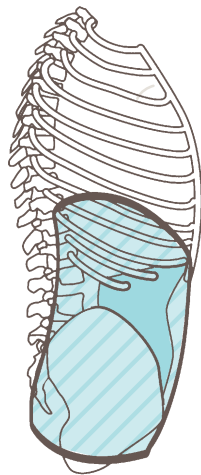
### // Antara® Beckenboden für Hebammen

Jede Frau wünscht sich einen starken, belastbaren Beckenboden, einen flachen Bauch und eine schöne Körperhaltung. Diese drei Aspekte, bzw. die Core-Funktion sind unmittelbar miteinander verbunden. Nur zusammen können sie den Beckenboden und die Organe schützen und den unteren Rücken stärken. Gleichzeitig ist das Core-System die Basis für einen vitalen und schönen Bauch.

Antara® stellt das ganze Core-System der Frau, der werdenden bzw. jungen Mutter ins Zentrum. Von therapeutischen frühen Übungen über Rückbildung bis hin zu klassischem Beckenboden Training, können sie in der Antara®-Ausbildung alles erlernen.

Die Körperhaltung, der Bauch, der Rücken und der Beckenboden jeder Frau und jeder Mutter, braucht Reorganisation und Investition. Holen Sie sich bei uns das Wissen und Können und begleiten Sie die Frauen, diese werden es Ihnen danken.

**Werden Sie eine erfolgreiche, zertifizierte Beckenboden Fachfrau Hebamme und bieten Sie moderne Rückbildung an.**



// Modell des Core-Systems

### // Antara® Beckenboden für Hebammen

In der 4tägigen Weiterbildung erweitern Sie als Hebamme Ihre Kompetenz und Ihr Können in den Antara®-Übungen für das Core-System, um Frauen vor und besonders nach der Geburt gut begleiten und beraten zu können. **Diese Weiterbildung ist ein exklusives Angebot für Hebammen, Physiotherapeutinnen in der Rückbildung und Entbindungspfleger.**

Die Weiterbildung zur Antara®-Beckenboden-Fachfrau Schwangerschaft/Rückbildung ist vom Schweizerischen Hebammen Verband zertifiziert (28 Weiterbildungspunkte).



Detaillierte Beschreibung der Inhalte auf [www.e-log.ch](http://www.e-log.ch) oder [www.star-education.ch/Antara/Ausbildung](http://www.star-education.ch/Antara/Ausbildung)

#### Schwerpunkte:

- ✓ Körperhaltung, Core-System, Statik vor und nach der Geburt
- ✓ Verstehen der Core-Funktion und deren Veränderung durch Schwangerschaft und Geburt
- ✓ Reorganisation der Core-Funktion mit Schwerpunkt Beckenboden, Transversus und Multifidii
- ✓ Therapeutische frühe Antara®-Core-Übungen nach der Geburt – je nach Geburt
- ✓ Korrektur der Körperhaltung nach der Geburt und Aktivierung der Multifidii
- ✓ Wahrnehmung von Beckenboden und Transversus, Aktivierung und Verbesserung
- ✓ Rückbildungsaufbau der Muskelfunktionen – Wahrnehmung, Aktivierung, Belastbarkeit
- ✓ Intensives praktisches Arbeiten

Die Antara®-Inhalte sind sehr praxisorientiert und gleichzeitig auf neuestem wissenschaftlichem Stand. Die therapeutischen Übungen für das frühe Wochenbett sind einzigartig und helfen den jungen Müttern ihre Mitte, Stabilität und Kraft „schnell“ wieder zu finden.

Die Antara® Weiterbildung für Hebammen ist eine sehr intensive und abwechslungsreiche Weiterbildung. Ausgesprochen gut, verständlich und begründet sind die Kursinhalte, hervorragendes Skript und Buch. Die zur Weiterbildung gehörenden Videos sind sehr hilfreich. Der theoretische Hintergrund ist sehr interessant und inspirierend mit einer wunderbaren Verbindung zur Praxis inkl. Selbsterfahrung. Die therapeutischen Übungen haben mich überrascht, sie sind ausgezeichnet und für mich als Hebamme sehr hilfreich. Eine tolle Weiterbildung mit riesigem Wissen, grosser Praxisnähe und Rückbildungserfahrung.

Isabelle. F. L., 2020



## // Physiotherapeutinnen in der Antara®-Welt

Physiotherapeutinnen können sich, je nach Begabung und Ziel, auf zwei Arten in der Antara®-Welt weiterbilden:

Sie können Antara®-Trainerinnen, Antara® Beckenboden- oder Rücken-Trainerinnen werden und moderne Trainings mit Schwerpunkt Core anbieten. (Die Ausbildung „dipl. Antara® Rückentrainer“ ist Krankenkassen anerkannt.)

**oder**

den Speziallehrgang der Hebammen besuchen, um Frauen direkt nach der Geburt und mit den ersten Rückbildungs-Abläufen zu betreuen.

Unsere Erfahrung ist, dass Physios von den Antara®-Inhalten sehr begeistert sind und diese in ihrer Praxis bestens und erfolgreich anwenden können.

**Mit Antara® wissen Sie, dass sie mit einem modernen und fundierten Konzept arbeiten.**

Auf der starHomepage, im Bereich Antara® finden Sie detaillierte Informationen.

[www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch)

Gerne geben wir Ihnen auch telefonisch weitere Auskünfte, bitte per Email anfragen,  
wir rufen gerne zurück:

[info@star-education.ch](mailto:info@star-education.ch)

[www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch)