

www.Rebozo.nl

Teilnahmezertifikat

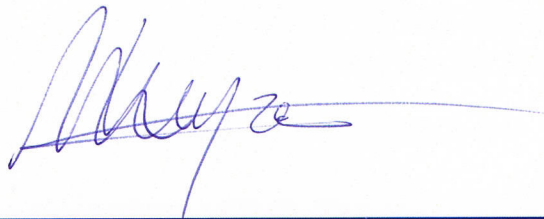
Marion König

Geburtsdatum: 18-02-1958

hat am 28. Februar 2016 teilgenommen am

BasisWorkshop Rebozotechnik

Während des Workshops wurden alle Basistechniken, wie auf der Rückseite dieses Zertifikates ausführlich beschrieben, erklärt und geübt. Die Teilnehmerin hat alle Techniken auch selbst erfahren können.



Der Workshop wurde gehalten von Mirjam de Keijzer, Autorin von
'Auf Tuchfühlung mit der Rebozotechnik' Arbeitsbuch für Rebozomassage ISBN 978-90-811202-4-1

Erlernete Techniken

In der Sitzposition (sitzend auf einem Stuhl)

1. Rebozo um die Schultern legen – zur Entspannung des oberen Rückens und der Schultern
2. Rebozo um das Becken legen – zur Entspannung des Bauch- und Beckenbereiches (zur Entspannung des Bauches bei der Palpation, bei harten Bäuchen, bei der Vorbereitung zur äusseren Wende, bei Wehen)
3. Rebozo um Taille und Becken legen - zum Entspannen der Atmung (zur Entspannung oder als Hilfe um das Atmen während der Wehen zu regulieren)
4. Sich auf den Stuhl stützen mit dem Rebozo um den Bauch (zur Entspannung von Bauch und Becken, vor allem des Kreuz- und Steissbeins)

In der Liegeposition (Ganzkörpermassage liegend auf dem Boden)

Der Körper wird nach und nach mit dem Rebozo bewegt und massiert (zur Entspannung).

Massage im Vierfüsslerstand

1. Rebozo um den Bauch, evtl. mit Ball (zur Entspannung des Bauches während der Schwangerschaft und der Wehen)
2. Anheben des Beckens (um das Becken und den unteren Rücken während der Wehen zu unterstützen)
3. Rebozo um den unteren Rücken mit der Hand auf dem Kreuzbein (zur Entspannung, als Ablenkung während der Wehen und zum Geben von Gegendruck am Rücken)
4. "Schuhputztechnik" für den unteren Rücken (um den Schmerz im unteren Rücken zu lindern)
5. "Bonbontechnik" für den unteren Rücken und Beckenboden (zur Entspannung des Beckenbodens und unteren Rückens, zum Fördern der Wehen und während der Austreibungsperiode)

Abschliessende Ganzkörpermassage

Der Körper wird phasenweise von Kopf bis zu den Zehen umwickelt, damit er sich nach der Entbindung wieder schliessen kann.