

# WELL MOTHER

EIN WEITERBILDUNGS-PROJEKT FÜR SHIATSU PRACTITIONERS  
MIT  
SUZANNE YATES



Durch ihre Arbeit mit Eltern und Säuglingen seit 1989 erkannte Suzanne Yates eine unzureichende Ausbildung von Shiatsu-Praktikern und anderen Komplementär-Therapeuten im Bereich der ganzheitlichen Geburt. Um das Vertrauen von Frauen und ihren Familien in die eigene innere Weisheit zu unterstützen und zu fördern, wurde dieses Projekt entwickelt.



## DAS WELL MOTHER - PROJEKT

Das Thema Mutterschaftsvorsorge wurde bisher kaum erforscht. **Shiatsu** hat ein enormes Potential um hier eine wesentliche Rolle zu spielen. Es bietet Möglichkeiten an, Frauen, deren Partner und Babies in dieser Zeit der ungeheueren Veränderungen zu unterstützen - angefangen von der Zeit der Empfängnis bis hin zur Zeit nach der Geburt. Mit **Shiatsu** kann man sich der jeweiligen Befindlichkeit der Frau zuwenden und es bietet den Frauen und ihren Partnern die Möglichkeit an, eine tiefe Verbindung zu ihrem Körper und ihrem Kind zu schaffen, die innere Weisheit zu entdecken und ihr auch zu vertrauen.

Dieses Weiterbildungsprojekt beschäftigt sich mit vielen verschiedenen Aspekten der Anwendung von **Shiatsu**. Ein eingehendes Verständnis der praktischen Techniken - wie man während der Mutterschaftszeit mit Frau und Kind arbeiten kann - wird vermittelt. Auch geeignete Selbsthilfe-Übungen für Frauen - mitunter Geburtstellungen - werden unterrichtet. Das Ganze wird durch ein eingehendes Verständnis der Meridian / Organ Veränderungen verstärkt. Eine Grundlage der anatomischen und physiologischen Gegebenheiten während der Mutterschaftszeit mit Schwerpunkt auf **Shiatsu** - bezogene Aspekte ist ein weiteres Thema. Die Auswirkungen verschiedener geburtshilflicher Eingriffe auf die Energie von Frau und Kind werden erkundet, besonders im Zusammenhang mit dem Thema Geburtstrauma.

Ein durchgehender Schwerpunkt von WELL MOTHER ist, das Verständnis für die energetischen Verbindungen zwischen Mutter und Kind zu verbessern sowie das eigene Bewusstsein in diese Arbeit vermehrt mit einzubeziehen.

Es geht aber auch darum, sich mit den eigenen Erfahrungen als Baby im Mutterleib, der eigenen Geburt und der unmittelbaren Zeit danach mit Hilfe der Meditation und der Visualisierung bewusst auseinander zusetzen.

Derzeit gibt es einen Mangel an qualifizierten Practitioners in diesem Arbeitsbereich und gleichzeitig auch einen Mangel an Qualität von schriftlichen Unterlagen und Trainings - Programmen. Andere Berufszweige wie Osteopathie, Chiropraktik und Massage bzw. Aromatherapie sind mehr bekannt. Dieses Projekt hat das Ziel, hier mehr Gleichgewicht zu schaffen. Suzanne Yates und die Shambhala Shiatsu Schule arbeiten seit dem Jahr 1999 erfolgreich daran, in Österreich einen Kern von ausgebildeten Practitioners aufzubauen, die sich sowohl gegenseitig unterstützen, als auch ihren Beitrag in Form von schriftlichen Beiträgen leisten können und die Verbindung zu den Hebammen und medizinischen Einrichtungen herstellen.

# INHALT

## DAS BASIS-SEMINAR



In diesen vier Tagen gibt es eine Einführung zu einigen der Hauptthemen, die in den weiteren Modulen danach vertieft werden. Es wird gezeigt, wie der Herz-Gebärmutter-, der Nieren-Gebärmuttermeridian und weitere Sondergefäße verlaufen

und ihren Bezug zur Mutterschaftszeit. Die Veränderungen der Hauptorgane und -Meridiane während der Schwangerschaft, Geburt und nach der Geburt werden erforscht, Übungen während der Schwangerschaft und solche die man nach der Geburt anwenden kann, werden gelehrt und welche Meridiane bzw. Muskeln sie dabei unterstützen. Geburtstellungen, Anatomie, Physiologie und die eigene persönliche Beziehung zu diesem Zeitabschnitt wird ebenfalls erforscht. Ein Praxistag mit Schwangeren sorgt für die direkte Verbindung zur Praxis. Neue Fertigkeiten werden angeeignet, ein tieferes Verständnis über die Mutterschaftszeit wird vermittelt und eine solide Basis wird gegeben, auf der man die Arbeit mit Schwangeren aufbauen kann - unabhängig davon ob man die Weiterbildung fortsetzt. Der Besuch des Basis-Seminars ist allerdings Voraussetzung für die Teilnahme an den weiteren Modulen.

## DIE MODULE

Das weitere Projekt besteht aus drei Modulen - jedes Modul dauert vier Tage und bildet in sich eine abgeschlossene Einheit - alle gemeinsam erlauben ein volleres Verständnis für diesen gesamten Zeitabschnitt. Die Module bauen auf dem Unterricht des Basis-Seminars auf und beziehen praktische Arbeit mit Frauen und deren Partnern und Babies durch eigene Praxistage mit ein. Die Teilnehmerinnen sollen auch Fallstudien von Menschen, mit denen sie außerhalb der Kurszeit gearbeitet haben, mitbringen und besprechen. Es wird erwartet, dass jede(r) TeilnehmerIn eine schriftliche Arbeit (Umfang 3 - 5.000 Wörter) schreibt und während einem der Module der Gruppe präsentiert.

## MODUL 1 DIE SCHWANGERSCHAFT

### DIE THEMEN

- Praktische **Shiatsu** Fertigkeiten einschließlich:  
Integration von Muskel Arbeit.  
Arbeit mit den 3x Erwärmern.  
Das Verarbeiten von vorgeburtlichem Trauma bei Frau und Kind.  
Möglichkeiten bei spezifischen Problemen zu arbeiten.  
Praxistage mit Schwangeren.  
Besprechung von Fallstudien.
- Vorgefasste Meinungen zum Thema Gesundheit.
- Die Auswirkung von Empfängnisverhütungsmittel auf die Meridiane.
- Fertigkeiten der Protokollaufnahme.
- Lehrertraining für Schwangerschaftsübungen.
- Die Bedeutung des Menstruationszyklus - besonders in Bezug auf Unfruchtbarkeit, Empfängnis und Schwangerschaft.
- Embryonale Entwicklung - sowohl aus der Sicht der Meridiane als auch aus der Sicht der Physiologie.
- In Verbindung treten mit deiner eigener Erfahrung im Mutterleib.



## MODUL 2 DIE GEBURT UND DIE UNMITTELBARE ZEIT DANACH (WOCHENBETT)

### DIE THEMEN

- Praktische **Shiatsu** Fertigkeiten einschließlich:  
**Shiatsu** für die Einleitung der Geburt.  
**Shiatsu** für die verschiedenen Phasen der Wehen.  
Arbeit mit dem Kind während des Geburtsvorganges, in der intensiven Betreuung und in den ersten sechs Lebenswochen.  
**Shiatsu** für die Frau in den ersten sechs Wochen Wochenbett.  
Wie man mit Geburtstraumata arbeitet.  
Praxistag - Lehrertraining für Geburtsvorbereitungskurs für Paare.  
Besprechung von Fallstudien.
- Die Auswirkungen geburtshilflicher Interventionen bei Frau und Kind, insbesondere die Auswirkungen auf die Meridiane.
- Das Stillen aus der Sicht der Meridiane und der Physiologie verstehen.
- Übungen für die ersten sechs Wochen ( Wochenbett ).
- In Verbindung treten mit deiner eigenen Erfahrung im Mutterleib.



## MODUL 3 POSTNATALE ARBEIT MIT FRAU UND KIND (6. LEBENS-WOCHE BIS 1. LEBENSJAHR)

### DIE THEMEN

- Praktische **Shiatsu** Fertigkeiten einschließlich:  
**Shiatsu** für Babies während verschiedener Entwicklungsstufen, die Eltern unterrichten als auch selber mit den Babies arbeiten.  
Mit spezifischen Problemen der Wochenbettzeit arbeiten.  
Praxistag mit Babies.  
Praxistag mit Frauen nach der Geburt.  
Fallstudien besprechen.
- Übungen für Frauen nach der Geburt.
- Die Auswirkung von Kinderkrankheiten und Impfungen auf die Meridiane.
- Entwicklung in der Kindheit bis zum ersten Lebensjahr, einschließlich Meridian- und Muskelentwicklung.
- Das Arbeiten mit Hebammen und Ärzten.
- Das eigene erste Lebensjahr verarbeiten.



*Die Teilnahme am WELL MOTHER – Projekt ist für Shiatsu-Praktitioner und Shiatsu-StudentInnen aller Ausbildungsrichtungen ab dem 3. Ausbildungsjahr möglich. Kurssprache ist Englisch mit deutscher Übersetzung.*



SHAMBHALA SHIATSU SCHULE

*Ausbildung und Weiterbildung auf höchstem Niveau!*

## SUZANNE YATES BA, DipHSEC, MRSS (T), APNT



Seit ihrer ersten Schwangerschaft in 1989 begann Suzanne die Arbeit mit Shiatsu und Massage in Bezug auf die Mutterschaftszeit zu erforschen und das ist seither ein großer Teil ihres persönlichen Weges und ihrer Arbeit geworden.

Sie begann 1982 mit Massage, 1984 mit Shiatsu und schloss 1988 ein professionelles 3- Jahres-Training mit Sonia Moriceau ab. Von 1989 bis 1994 arbeitete sie mit Sonia Moriceau in einem professionellen Weiterbildungstraining. 1990 Lehrerausbildung in Boston (USA) für vor- und nachgeburtliche Übungen mit Elizabeth Noble. Mitglied im „Avon Maternity Services Liaison Committee“ (Ratgeber der örtlichen Gesundheitsbehörde für Mutterschaftsvorsorge). Eigene Forschungsarbeit zur Natur und Rolle der Weisheit der Frau. Suzanne leitet Ausbildungskurse für Hebammen, Shiatsu-Practitioners und Komplementär-Mediziner in Europa, USA und Australien.

Sie ist registrierte Lehrerin und Practitioner im Shiatsu Dachverband(GB). Autorin des Buches: „ Shiatsu für Schwangerschaft und Geburt “ (Englisch: „Shiatsu for Midwives“). Als Mutter von 2 Kindern vermittelt Suzanne ihre Inhalte authentisch und praxisbezogen. Sie unterrichtet seit 1999 in der Shambhala Shiatsu Schule.