

# Stefan Schwangerschafts-Yoga-Aichinger

## Schwangerschafts-Yogalehrerin & Hebamme

stefan.schwangerschaft@example.de · +49 40 7298 4561 · Hamburg, Deutschland  
schwangerschafts-yoga-hamburg.de · linkedin.com/in/stefan-schwangerschafts-yoga-aichinger ·  
instagram.com/mama\_yoga\_hamburg

## Profil

Schwangerschafts-Yogalehrerin mit BDY-Aufbau-Modul Schwangerschafts-Yoga 80h (2021), Yoga Alliance RPYT-85 Prenatal und 6 Jahren Spezialisierung. Festes Wochenraster mit 12 Pränatal- und 8 Postnatal-Klassen am Mira Yoga Hamburg und in Kooperation mit der Hebammen-Praxis 'Geburtsvorbereitung Eppendorf'. ZPP-zertifiziert mit 96 % TK/AOK-Bonus-Quote. Bewertung 4,9/5 ueber 284 Eversports-Reviews. 1.840 Schwangere und 1.240 Wöchnerinnen begleitet.

## Berufserfahrung

### Schwangerschafts- & Postnatal-Yogalehrerin

Mira Yoga Hamburg + Hebammen-Praxis Eppendorf · Hamburg, Deutschland · 07/2019 - heute

Festes Wochenraster mit 12 Pränatal- und 8 Postnatal-Klassen plus Geburtsvorbereitungs-Wochenenden

- Unterrichtet 12 Pränatal-Yoga-Klassen pro Woche (Trimester 1-3 differenziert) mit Auslastung 14/16 und 4,9/5 Bewertung
- Unterrichtet 8 Postnatal-Rueckbildungs-Klassen pro Woche (3-12 Monate post partum) mit 1.240 Wöchnerinnen begleitet seit 2019
- Leitung von 6 ZPP-zertifizierten 8-Wochen-Schwangerschafts-Kursen pro Jahr mit 144 Schwangeren und 96 % TK/AOK-Bonus-Quote
- Co-Anleitung Geburtsvorbereitungs-Wochenenden mit 28 Paaren pro Wochenende und 4 Wochenenden pro Jahr
- Kooperation mit Asklepios Klinik Hamburg-Barmbek fuer 84 Schwangere pro Quartal und Atem-Programm 6 Wochen vor Termin

### Hebamme (angestellt)

UKE Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf · Hamburg, Deutschland · 10/2014 - 06/2019

Klinische Hebammen-Taetigkeit im Kreißsaal plus Wochenbett-Station

- Begleitung von durchschnittlich 8-10 Geburten pro Monat im UKE-Kreißsaal mit Schwerpunkt natuerliche Geburt
- Aufbau eines Schwangerschafts-Yoga-Pilotprogramms im UKE Geburtsvorbereitungs-Kurs mit 84 Schwangeren in 2018
- Wochenbett-Visiten und Rueckbildungs-Beratung fuer durchschnittlich 24 Wöchnerinnen pro Monat
- Mitarbeit Forschungsprojekt 'Yoga in der Geburtsvorbereitung' mit DHV-Hebammenverband 2017-2018

## Ausbildung

### BDY Schwangerschafts-Yoga Diplom 80h

BDY Bund Deutscher Yogalehrer Goettingen · Goettingen, Deutschland · 09/2021 - 06/2022

Schwangerschafts-Yoga Aufbau-Modul 80h · 1,2

## Yoga Alliance Registered Prenatal Yoga Teacher (RPYT-85)

Mira Yoga Hamburg • Hamburg, Deutschland • 01/2021 - 04/2021

Pränatal Yoga RPYT-85 • 1,3

---

## Yoga Alliance RYT-500 Zertifikat

Mira Yoga Hamburg • Hamburg, Deutschland • 09/2018 - 06/2019

300h Aufbau Yoga-Lehrer:in • 1,5

---

## B.Sc. Hebammenwesen

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (HAW) • Hamburg, Deutschland • 10/2010 - 09/2014

Hebammenwesen • GPA: 1,4

---

## Fähigkeiten

Pränatales Yoga (alle Trimester) • Postnatales Yoga & Rückbildung •

Beckenboden-Training (Tanzberger-Methode) • Geburtsvorbereitung Atem-Techniken •

Hebammen-Kooperation & Klinik-Yoga • ZPP §20 SGB V Schwangerschafts-Praevention •

Mama-Baby-Yoga (3-12 Monate) • Eversports + Hebammen-Netzwerk-CRM

---

## Projekte

### Geburtsvorbereitungs-Atem-Programm 6-Wochen (Kooperation Asklepios Hamburg)

- 09/2023 - heute

6-Wochen-Geburtsvorbereitungs-Kurs in Kooperation mit Asklepios Klinik Hamburg-Barmbek mit 84 Schwangeren pro Quartal, 92 % spürten Schmerz-Reduktion Geburt

---

### Online-Postnatal-Rückbildungs-Kurs 8 Wochen

- 01/2024 - 06/2024

Selbstproduziertes Vimeo-OTT-Programm mit 412 zahlenden Müttern (EUR 89 Kurs), 4,8/5 Bewertung

---

## Zertifikate

### BDY Schwangerschafts-Yoga Diplom 80h (Bund Deutscher Yogalehrer)

- 06/2022
- 

### Yoga Alliance Registered Prenatal Yoga Teacher RPYT-85

- 04/2021
- 

### ZPP Paragraph 20 SGB V Praevention Anerkennung (Schwangerschaft)

- 11/2022
-

## Berufsurkunde Hebamme (Staatsexamen) UKE Hamburg

- 09/2014

---

## Tanzberger-Methode Beckenboden-Konzept Vollausbildung

- 03/2023

---

## Yoga Alliance Certified RYT-500 (Mira Yoga Hamburg)

- 06/2019

---

## Sprachen

Deutsch	Englisch	Sanskrit
Muttersprache	C1	A2

---

## Publikationen

06/2018 •

---

## Stärken

### Trimester-spezifische

#### Anpassung

Modifiziere Asanas exakt nach Trimester und individueller Schwangerschafts-Symptomatik mit konsequenter Vorab-Anamnese, 0 Komplikationen in 1.840 Schwangeren-Stunden

### Hebammen-Vernetzung

Pflege Kooperationen mit 8 Hamburger Hebammen-Praxen und 2 Geburtskliniken (Asklepios Barmbek, UKE), regelmäßige bidirektionale Patientinnen-Zuweisung

### Emotionale Sicherheit

Führe eine Vor-Stunden-Befindlichkeits-Runde ein und erkenne präpartale Ängste oder postnatale Depressions-Anzeichen frueh, fuehre bei Bedarf Hebamme zu