

Die Schwangerschaft und Geburt ihres Kindes sind für jede Frau bedeutsame Ereignisse in ihrem Leben. Häufig empfinden werdende Mütter und Väter diese Zeit als eine Zeit der Veränderung und der Transformation.

In den alten yogischen Lehren heißt es, dass das Unterbewusstsein eines Menschen vom 120. Tag nach der Empfängnis bis zum Durchtrennen der Nabelschnur grundlegend geprägt wird.

Die Gefühle und Gedanken, die eine Frau während Schwangerschaft und Geburt bewegen, sowie ihre innere Haltung, mit der sie Herausforderungen begegnet, legen die Grundmuster für Selbstwertgefühl, Vertrauen und Sicherheit beim Kind an.

Als Kundalini Yoga Lehrerinnen für Schwangere unterstützen wir die werdende Mutter Vertrauen in ihre eigene urweibliche Kraft und in den schöpferischen Akt der Geburt zu entwickeln.

**Kundalini Yoga** bietet viele Techniken um Gelassenheit, Klarheit und Entschlossenheit zu entwickeln, die Nerven zu stärken und die Selbstheilungskräfte zu fördern.

Die überlieferte yogische Tradition enthält einen reichen Schatz an Wissen und Erfahrung über Schwangerschaft, Geburt und Rückbildungsphase, über männliche und weibliche Identität, Partnerschaft und Familie, Leben und Tod.

In den Schwangeren Yoga Kursen zur Begleitung der Schwangerschaft und Vorbereitung auf die Geburt werden schwangere Frauen in ihrer Besonderheit angenommen und gefördert; sie finden den Raum, sich zu entspannen, zu sammeln und sich in der Gruppe austauschen zu können, sowie Inspiration, um den kleinen und großen Veränderungen gelassen und selbstsicher begegnen zu können.

Die Yogakurse im ersten Jahr nach der Geburt begleiten die junge Mutter in der Zeit der Rückbildung und Neufindung in ihre Rolle als Frau und Mutter. Rückbildungs Yoga unterstützt die körperliche und seelische Stärkung der Frau.



*„Die Frau ist der Kanal für die Kreativität Gottes.“  
Yogi Bhajan*

### **Die Göttin in jeder Frau - Adi Shakti**

Die Adi Shakti ist die Urkraft der Schöpfung, eine alles gestaltende Kraft. Frau-Sein ist eine Manifestation dieser Kraft auf Erden.

Jede Frau, egal welche Lebensplanung sie hat, ist auf existentielle Weise mit dieser Kraft verbunden. In jeder Frau wirkt diese Kraft in Form von Kreativität, Intuition, Anmut, Mitgefühl und Inspiration, etwas wachsen zu lassen, Unterstützung zu geben, zu reflektieren und zu erheben.

Jede Frau beschäftigt sich mit diesen grundlegenden urweiblichen Themen. Es ist wichtig, das wir als Yogalehrerinnen dies für uns reflektiert haben, um unsere Kursteilnehmerinnen kompetent begleiten zu können.

### **Die Ausbildung richtet sich an:**

- ▣ Frauen, die die Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin Stufe 1 oder Stufe 2 abgeschlossen haben oder gerade an dieser Ausbildung teilnehmen;
- ▣ Frauen, die beruflich mit Schwangerschaft und Geburt befasst sind und als Kursteilnehmerinnen Kundalini Yoga Kurse besuchen
- ▣ Frauen, die Kundalini Yoga Erfahrung haben und sich auf zu neuen Wegen machen wollen.

Teilnehmerinnen, die bisher keine Erfahrung mit Kundalini Yoga gemacht haben, sollten – falls möglich – vor Beginn der Ausbildung einen Kurs mit mindestens 10 Stunden belegt haben, um sich mit den Grundlagen des Kundalini Yoga vertraut zu machen.

### **Ausbildungswochenenden:**

Grundlagentag : 15. April 2012 ( Bhagwati)  
( für alle Frauen ohne Stufe 1 Ausbildung;  
9.00 Uhr – 17.00 Uhr ; Kosten 80.- € )

1. 4./5./6. Mai 2012 (Seminarhaus)
2. 7./8. Juli 2012 (Yogazentrum)
3. 29./30. Sept. 2012 (Yogazentrum)
4. 26.–28. Okt. 2012 (Seminarhaus)
5. 1./2. Dezember 2012 (Yogazentrum)
6. 18.–20. Januar 2013 (Seminarhaus)
7. 23./24. Februar 2013 (Yogazentrum)

8. Examen 16./17. März 2013 im Yogazentrum

### **Ausbildungsorte:**

Kundalini Yoga Zentrum München  
Kaiserstraße 13, München (Schwabing)  
www.k-yoga.de

Seminarhaus „Haus am Sparenberg“ Nähe Kempten (www.haus-am-sparenberg.de) statt.

### **Ausbildungskosten:**

Die Ausbildungskosten betragen

**1.280.- Euro**

Eine Ratenzahlung von 11 x Euro 120,- /Monat ist möglich.

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus werden unmittelbar bezahlt (im 3-4 Bett-Zimmer: z.Zt. Euro 90,-- pro Teilnehmerin).

### **Ausbildungsinhalte:**

#### **Kundalini Yoga:**

- ▣ Grundlagen des Kundalini Yoga für Schwangere
- ▣ Kontraindizierte Übungen
- ▣ Atmung
- ▣ Entspannung
- ▣ Meditation, Mantras, Mudras
- ▣ Aufbau der Yogastunden und Übungsabläufe
- ▣ Kurskonzepte

#### **Schwangerschaft und spirituelle**

##### **Geburtsvorbereitung:**

- ▣ Physische, psychische und energetische Veränderungen in der Schwangerschaft
- ▣ Kraft und Anmut einer Frau
- ▣ Sexualität
- ▣ Bewusste Empfängnis, 120. Tag
- ▣ Wahrnehmungswelt des Ungeborenen

#### **Geburt:**

- ▣ Reflexion der eigenen Geburt und der Geburt eigener Kinder
- ▣ Beschwerden und Warnzeichen während der Schwangerschaft
- ▣ Pränatale Diagnostik
- ▣ Geburtsphasen, Geburt
- ▣ Kindslagen, Gebärhaltungen
- ▣ Wehen und Schmerzbewältigung
- ▣ Unterstützung durch den Partner

#### **Nach der Geburt:**

- ▣ Yogisches Willkommen und 40 Tage nach der Geburt („Der Segen der 40 Tage“)
- ▣ Energetische, hormonelle, physische und psychische Veränderungen nach der Geburt
- ▣ Junger Vater, Familienzeit
- ▣ Ich bin eine Mutter und eine Frau!
- ▣ Grundlagen des Rückbildungs Yoga
- ▣ Beckenboden und Rückbildung
- ▣ Tanzen, Celestial Communications (Mantra in Bewegung) und viel Spaß!

#### **Ausbilderinnen:**

Dhyan Tada Güdel

Bhagwati Kaur Pangerl

Sabine Har Dyal Kaur Utz

**3H Organisation Deutschland e.V.  
Arbeitsgruppe  
Kundalini Yoga  
München**

**[www.kundalini-yoga-muenchen.de](http://www.kundalini-yoga-muenchen.de)**



#### **Information/Anmeldung:**

**Sant Subagh Kaur Schießl**

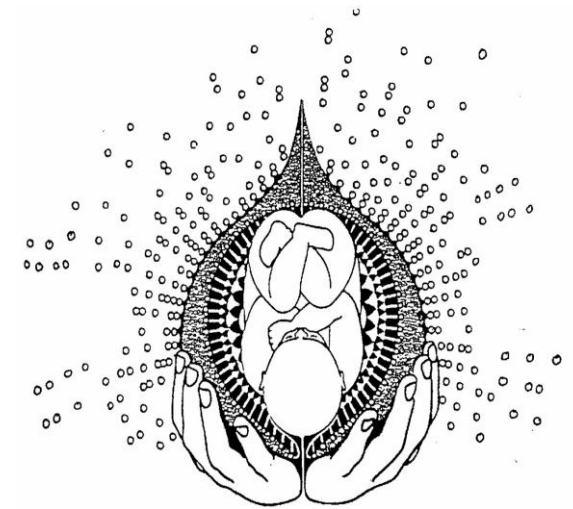
Geierstr. 24, 82110 Germering

Tel. : (089) 8945 9593

Mobil: 0174 / 17 352 17

[santsubagh@k-yoga.de](mailto:santsubagh@k-yoga.de)

# **3Ho Fachausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangere und Rückbildung**



**M ü n c h e n  
2012 - 2013**