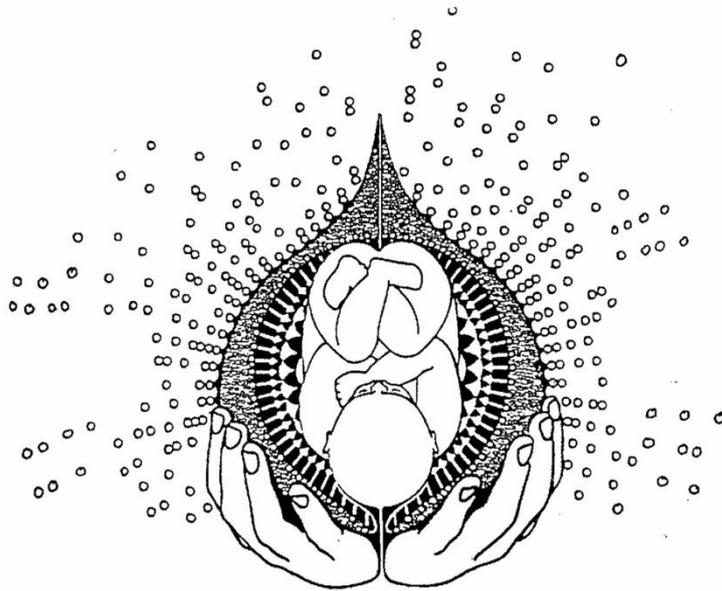


# Fortbildung Zur Kundalini Yoga Lehrerin für die Schwangerschaft und für die Rückbildungszeit

für Doulas, Hebammen  
und Geburtsvorbereiterinnen



## Inhaltsverzeichnis

1 Unser Anliegen	3
2.Ausbildungszeit	3
3.Voraussetzung der Teilnehmerinnen	3
4.Fortbildungsinhalte	4/5
5.Anmeldung und Kosten	5
6.Haftungsausschluss	6
7.Datenschutz	7
8.Das Fortbildungsteam	8
9.Nachweise für die Zertifizierung	9

## 1. Unser Anliegen

Die Tradition des Kundalini Yoga vermittelt einen Schatz an Wissen über Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung, über männliche und weibliche Identität, Partnerschaft und Familie, Leben und Tod. Werdenden Eltern bieten die yogischen Lehren Anleitung zur Entwicklung von Körperbewusstsein, innerer Stärke und Gelassenheit.

Eine Frau, die Schwangerschaft und Geburt ihres Kindes als einen schöpferischen Akt erlebt, entwickelt mehr Selbstwertgefühl als Mutter und legt die Grundmuster von Selbstbewusstsein und Vertrauen in ihrem Kind an. Werdende Väter genießen ebenso Orientierungshilfen bei ihrer Rollenfindung. Sie suchen einen Weg, ihren Partnerinnen in dieser wichtigen Phase des Lebens nahe zu sein, gleichzeitig aber in ihrer eigenen Mitte zu bleiben und sich selbst weiterzuentwickeln.

Wir beschäftigen uns während der Ausbildung intensiv mit weiblichen Themen, praktizieren spezielle Meditationen für Frauen und kommen auch mit unserer eigenen urweiblichen Kraft intensiver in Kontakt. Wir vermitteln umfangreiches Wissen rund um Schwangerschaft, Geburt und Rückbildungszeit aus westlicher Sicht und auf der Basis der Lehren des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. In einer Zeit zunehmender Technisierung und Medikalisierung von Schwangerschaft und Geburt kann dieses alte Wissen Frauen und Paare darin unterstützen, angemessene eigene Entscheidungen zu treffen. Die Ausbildung befähigt Teilnehmerinnen, Frauen sicher und kompetent in Kursen und Beratung zu begleiten.

## 2- Ausbildungszeit

**Die Schwangeren Fortbildung umfasst zwei Wochenenden von**

**Freitag 14.00 Uhr bis 19.00 Uhr**

**Samstag 9-18.00 Uhr und Sonntag 09.00 – 17.00 Uhr**

**Die Rückbildungsyoga Fortbildung umfasst zwei Wochenenden von**

**Samstag 9-19.00 Uhr und Sonntag 09.00 – 17.00 Uhr**

## 3. Voraussetzungen für die Zertifizierung zur Schwangerenyogalehrerin

- *Die Teilnahme an der Fachfortbildung Dauer 44 Stunden (SY) und 38 Stunden (RBY)*
- *Unterrichte eine Yogastunde Stunde für Schwangere (Dauer 90 Min)*
- *Unterrichte eine Yogastunde Stunde in der Rückbildungszeit (Dauer 90 Min)*
- *Die Teilnehmerinnen müssen 2 Formulare ausfüllen vor der Stunde die Unterrichtsvereinbarung und danach den Fragebogen zur angehenden Kursleiterin“*

Reiche je 3 oder mehr ausgefüllte Unterrichtsvereinbarungen und Fragebögen bei uns ein.

- Schreibe ein persönliches Motivationsschreiben  
Schreibe über deine Fähigkeiten und deine Beweggründe in Bezug auf dich als beginnende Kundalini-Yogalehrerin in der Schwangerschaft und in der Rückbildungszeit
- Hospitation in einem Yogakurs für Schwangere (mind.5 Kursstunden)
- Hospitation in einem Yogakurs zur Rückbildung (mind. 5 Kursstunden)

#### 4.Fortbildungsinhalte Schwangerenyoga

##### Inhalt des 1. Wochenendes

1	Warum Yoga in der Schwangerschaft
2	Struktur, Richtlinien, Grundlagen des Schwangerenyoga
3	Hälfte der Haltungen und die Loslassübung
4	120.Tag mit spirituellem Hintergrund
5	Wohlfühlphase 3 Trimester, Ausgleich auf allen drei Ebenen
6	Adi Shakti, Frauenlinie, Tanz
7	Hormone in der Schwangerschaft
8	Veränderungen der Organe in der Schwangerschaft
9	Beckenboden aus energetischer Sicht (Übungen, Schichten und Reflexpunkte)
10	Chakrenentwicklung bei der Mama und dem Ungeborenen
11	Vorstellung von Übungsreihen und Meditationen

##### Inhalt des 2.Wochenendes

1	Entspannung, Meditation und Mudras
2	Atmung, Tönen und Singen in der Schwangerschaft
3	Wahrnehmungswelt des Ungeborenen
4	2.Hälfte der Yogaübungen in der Schwangerschaft
5	Neutralität in Themen Pränataldiagnostik und Impfen
6	Ängste aus yogischer Sicht- (Angst Spannung Stress-Kreislauf)
7	Haltung zum Schmerz, Wortwahl gebären statt entbinden
8	Kaiserschnitt/Kaisergeburt, wie bereite ich eine Kaisergeburt vor?
9	Fokuss pränatalen Bonding „Vertraue auf deinen Körper und dein Baby als Geburtspartner“
10	Haltungen in den Geburtsphasen (Geburt in Bewegung)Zusammenspiel der Muskeln
11	Dancing for Birth –Einblick
12	Zauber des Anfangs, der Segen der 40 Tage, Bonding, Wochenbett Bonding 3 Jahre

## Fortbildungsinhalte in der Rückbildungszeit

### Inhalt des 1. Wochenendes

1	Wochenbett / Bonding
2	Prinzipien des RückbildungsYoga; do's and dont's; Übung Yogahaltungen in der Rückbildungszeit Übungsreihen aktiv gestalten
3	Beckenboden Aufbau und Aufgaben; energetische Thematik Beckenboden In der Rückbildungszeit
4	Themen und Verhalten der Frauen im Kurs - wie gehe ich als Lehrerin damit um?
5	Handling des Kindes, Stillen
6	Meditieren in der Rückbildung mit Baby, Celestial Commuications

### Inhalt des 2. Wochenendes

1	Rituale nach der Geburt, Plazenta,
2	Prinzipien des RückbildungsYoga; do's and dont's; Übung Yogahaltungen in der Rückbildungszeit Übungsreihen aktiv gestalten
3	Mondpunkte, Frau sein, Gefühlswesen
4	Baby Rhythmen/ Entwicklungen in dem Zusammenhang mit dem Unterricht,
5	Paarbeziehung, Sexualität
6	Beschwerden nach der Geburt, Wochenbett Blues
7	Spuren der Geburt beim Kind

## 5. Anmeldung und Kosten

Information unter [www.yogadoula.de](http://www.yogadoula.de)

Die Kosten für die Fortbildung sind dem beigefügten Anmeldeformular zu entnehmen. Zusätzliche Kosten für das Schwangerenyoga-Praxisbuch fallen in Höhe von 49,00 EUR an und können bei uns bestellt werden.

Für Wochenenden im Seminarhaus fallen Kosten für Übernachtung und Verpflegung an, die direkt mit dem Haus abgerechnet werden.

**Die Anmeldung ist verbindlich, sobald das unterzeichnete Anmeldeformular vorliegt. Sollte eine Teilnehmerin die Fortbildung unterbrechen, ist die Gebühr weiterhin fällig. Jedoch kann die Fortbildung in einer nachfolgenden Fortbildung, evtl. auch in einer anderen Stadt fortgesetzt werden.**

## 6. Haftungsausschluss

Die Seminare werden von den Referentinnen nach bestem Wissen und Gewissen ausgeführt. Im Zweifelsfall, bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder Vorerkrankungen, sind die Voraussetzungen zur Teilnahme ärztlich abzuklären.

Für Unfälle während des Seminars und auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort, sowie für den Verlust oder Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die Kursleiterin gegenüber den Teilnehmenden keinerlei Haftung.

Die Teilnehmerin verpflichtet sich vor Antritt der Fortbildung, Krankheiten physischer und psychischer Natur der Referentin mitzuteilen. Die Referentin behält sich das Recht vor, zum Schutze der anderen Teilnehmerinnen und des Trainerteams, eine Teilnahme zu verweigern. Sollte diese Mitteilungspflicht verletzt werden, so übernimmt die Teilnehmerin für alles daraus Entstandene die volle Verantwortung und Haftung.

Alle in der Fortbildung vermittelten Methoden dienen der persönlichen und spirituellen Weiterentwicklung. Jede Teilnehmerin übernimmt dabei die Verantwortung für sich selbst und entscheidet aus dieser Verantwortung heraus, wie weit sie sich auf die Prozesse der Selbsterfahrung, sowie der daraus entstehenden Veränderungen, einlässt. Die angebotenen Leistungen erfolgen unter Ausschluss jeder Haftung und unter Ausschluss jeder Gewährleistung.

Im Laufe eines Seminars können persönliche oder berufliche Umstände der Teilnehmerinnen zur Sprache kommen. Die Teilnehmerinnen sind verpflichtet, über solche Umstände außerhalb des Seminars grundsätzlich Stillschweigen zu bewahren.

Die angebotenen Leistungen wie Yogaübungen und Meditationen sind Bestandteil der tradierten Lehren des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan und stellen keine medizinische, psychiatrische oder psychologische Behandlung dar. Die angebotenen Leistungen können eine notwendige Behandlung durch Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen. Im Rahmen der angebotenen Leistungen werden keine Diagnosen gestellt und keine Heilversprechen abgegeben. Wenn der Eindruck entsteht, dass eine bestimmte Leistung zur Behandlung von Erkrankungen geeignet wäre, so handelt es

sich nicht um ein Heilversprechen, sondern um die persönliche Meinung der Referenten oder einen Ausdruck der tradierten Lehren des Kundalini Yoga.

## **7.Datenschutz**

Persönliche Daten wie Namen und Adressen werden nur innerhalb der Fortbildung an Referentinnen oder Fortbildungsteilnehmerinnen zu Ausbildungszwecken weitergegeben. Unbefugte Dritte haben keinen Zugang zu den persönlichen Daten der Teilnehmerinnen.

## 8. Das Fortbildungs Team

### **Sant Subagh Kaur Schießl (SSK)**

Tel.: +49 89 8945 9593

santsubagh@amritvela.de

www.amritvela.de



Jahrgang 1969, verheiratet, 4 Kinder, 3 Enkelkinder, Kundalini Yogalehrerin Stufe 1 & 2, Koordinatorin der 3HO Kundalini Yoga LehrerInnen Ausbildung Stufe 1, Doula, Kerngruppenmitglied der Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern, Gründungs- und Führungsmitglied des Kundalini Yoga Zentrums München e.V.

Meine Leidenschaft: Frau sein, Frauen in allen Lebenslagen begleiten, im Austausch mit Frauen sein, Schwesternschaft.

### **Mata Mandir Kaur Faki (MMK)**

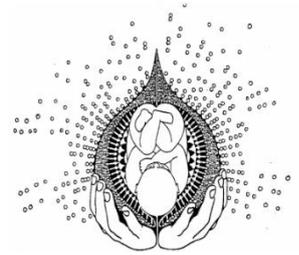
Tel.: +49 89 31770737 manuela@faki.de

Jahrgang 1972, verheiratet, 3 Töchter, gelernte Bankkauffrau, Kundalini Yoga Lehrerin Stufe 1 & 2, Sat Nam Rasayan Stufe 1 & 2, Kinderyogalehrerin, Dancing for Birth Lehrerin, Lomi Lomi Masseurin, 2011 Mitgründerin des Yogateams Yoga-Together-One.

Ich unterrichte leidenschaftlich, unterstütze gern und liebe Frauengemeinschaften.



## 9. Nachweise für die Zertifizierung zur Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangerschaft und in der Rückbildungszeit



### 1. Nachweis der Hospitationen (Schwangerenyoga)

Name:.....

	Datum	Name der Yogalehrerin und Ort der Hospitation	Unterschrift der Yogalehrerin
1			
2			
3			
4			
5			

### 1. Nachweis der Hospitationen (Rückbildungsyoga)

Name:.....

	Datum	Name der Yogalehrerin und Ort der Hospitation	Unterschrift der Yogalehrerin
1			
2			
3			
4			
5			

2 Reiche drei oder mehr ausgefüllte Unterrichtsvereinbarungen und Fragebögen aus deiner kostenlosen Probestunde innerhalb von 4 Monaten bei uns ein. (Vorlagen bekommt ihr von uns)

3. Schreibe ein persönliches Motivationsschreiben

Schreibe über deine Fähigkeiten und deine Beweggründe in Bezug auf dich als beginnende Kundalini-Yogalehrerin in der Schwangerschaft

4. Fülle den Feedbackbogen über die Fortbildung aus.

Sobald uns deine Unterlagen innerhalb von 4 Monaten vorliegen, stellen wir dir deine Zertifizierung zur Kundalini-Yoga-Lehrerin in der Schwangerschaft aus. Solltest du die Unterlagen nicht innerhalb von 4 Monaten bei uns einreichen, bekommst du eine Teilnahmebescheinigung an der Fortbildung.