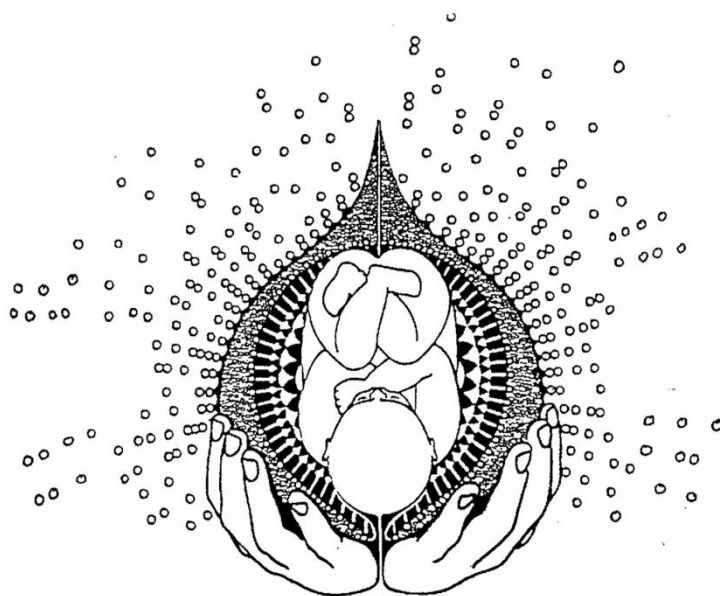


# Fortbildung Zur Kundalini Yoga Lehrerin für die Rückbildungszeit

für Doulas, Hebammen  
und Geburtsvorbereiterinnen



## Inhaltsverzeichnis

1 Unser Anliegen	2
2.Ausbildungszeit	3
3.Voraussetzung der Teilnehmerinnen	3
4.Fortbildungsinhalte	4
5.Anmeldung und Kosten	5
6.Haftungsausschluss	5
7.Datenschutz	5/6
8.Das Fortbildungsteam	7/8
10.Nachweise für die Zertifizierung	11

## 1. Unser Anliegen

Yoga zur Rückbildung unterstützt und schafft einen Rahmen für Verbindung an Anbindung, sowohl zwischen Mutter und Baby als zwischen den Frauen unter sich. Es wird eine nährenden Gemeinschaft unter Frauen und ein Anbinden an ein altes in uns Frauen wohnendes Wissen geschaffen.

Frauen lieben die Rückbildungs-Yogastunden, weil sie beim Zusammenkommen diese tiefe Anbindung spüren.

Neben der Stärkung des Beckenbodens, unserer Kraftzentrale und der Körpermitte, Körperübungen, Phasen der Entspannung sowie nährenden und stärkenden Meditationen, schaffen wir auch Raum für Gemeinschaft und Austausch für die Frauen.

Die Frauen werden unterstützt sich auf die Mutterrolle einzulassen, sich der Zeit der Rückbildung widmen zu dürfen und sich die Erlaubnis zu geben, diese genießen zu dürfen.

Durch das Rückbildungsyoga vertiefen die Frauen die Verbindung zu Yoga. Als Yogalehrerinnen schaffen wir dadurch eine Brücke für die Frauen um weiter mit dem Yoga in Kontakt zu bleiben.

Die Ausbildung befähigt Teilnehmerinnen, Frauen sicher und kompetent in Kursen und Beratung zu begleiten.

## 2- Ausbildungszeit

**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 Rückbildungsyogalehrerin

- *Die Teilnahme an der Fachfortbildung Dauer 44 Stunden inkl. Hospitationen und Selbststudium*
- *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 Rückbildungszeit*
- *Hospitation in einem Yogakurs zur Rückbildung (mind. 5 Kursstunden)*

## 4. Fortbildungsinhalte Rückbildungsyoga

### Inhalt des 1. Wochenendes

1	Wochenbett / Bonding
2	Prinzipien des RückbildungsYoga; do´s and dont´s; Übung Yogahaltungen in der Rückbildungsyogazeit Übungsreihen aktiv gestalten
3	Beckenboden Aufbau und Aufgaben; energetische Thematik Beckenboden
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 Rückbildungsyogazeit 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.

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

### Erika Schießl

Tel.: +49 174 1735217  
erika.schiessl24@gmail.com  
www.amritvela.de

Jahrgang 1969, verheiratet, 4 Kinder & 4 Enkelkinder,

Ausbilderin bei 3 HO Schwangerenyoga  
und Rückbildungsyoga  
Doula  
Kundalini Yoga Lehrerin Stufe 1 & 2  
Gründungsmitglied Kundlini Yoga-  
Zentrum München  
Spirituelle Krisen- und Sterbebegleitung  
Hospitzbegleitung  
Lomi Lomi Massage

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



### Manuela Faki

Tel.: +49 176 55918402  
manuela@faki.de  
www.yoga-together-one.de

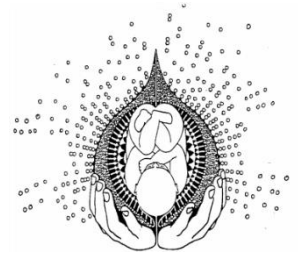
Jahrgang 1972, verheiratet, 3 Töchter

Ausbilderin bei 3HO Schwangerenyoga und  
Rückbildungsyoga  
Bankkauffrau  
Kundalini Yoga Lehrerin Stufe 1 & 2  
Sat Nam Rasayan Stufe 1 & 2  
Kinderyogalehrerin  
Dancing for Birth Lehrerin,  
Lomi Lomi Masseurin,  
Gründungsmitglied des Yogateams Yoga-Together-One.



Ich unterrichte leidenschaftlich, unterstütze gern und liebe Frauengemeinschaften.

**10.Nachweise für die Zertifizierung zur Kundalini Yoga Lehrerin für Rückbildungsyoga**



**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 Probestunde innerhalb von 4 Mte 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 für Rückbidlungsyoga aus. Solltest du die Unterlagen nicht innerhalb von 4 Monaten bei uns einreichen, bekommst du eine Teilnahmebescheinigung an der Fortbildung.