

## Ausbildungsort

Mahatma Yogastudio  
Danziger Str. 1  
82194 Gröbenzell

mahatma-yoga.de

## Ausbildungskosten

Grundlagenwochenende 200 Euro

Anmeldegebühr 90 Euro  
(Bitte bei Anmeldung überweisen. Bei  
Nichtteilnahme an der Ausbildung wird die  
Anmeldegebühr als Bearbeitungsgebühr  
einbehalten)

Bei Anmeldung bis 30.9.2018 1850 Euro  
(bei Ratenzahlung 12 x 158 Euro)

Bei Anmeldung ab 1.10.2018 1950 Euro  
(bei Ratenzahlung 12 x 166 Euro)

## Ausbildungsleitung

Bhagwati Kaur Pangerl  
bhagwati@k-y-m.de

## Ausbildungsteam

Bhagwati Kaur Pangerl  
Har Dyal Kaur Utz  
Mata Mandir Kaur Faki  
Sant Subagh Kaur Schießl

## Kontakt/ Anmeldung/ Koordination

Elke Hari Shabad Lux  
089 90539433 / 0171 4554402  
lux.elke@gmx.de

Eine Frau, die während der Schwangerschaft Vertrauen in sich selbst findet und die Geburt ihres Kindes als einen schöpferischen Akt erlebt, entwickelt mehr Selbstwertgefühl als Mutter und legt die Grundmuster von Selbstwert und Vertrauen in ihrem Kind an.

Wir freuen uns auf dich!



3HO Fachausbildung  
Kundalini Yoga Lehrerin für  
*Schwangerschaft und  
Rückbildung*

München 2018/2019

## Tradition des Kundalini Yoga

Yoga für Schwangere aus der Tradition des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan wurde ganz nach den Bedürfnissen der schwangeren Frau entwickelt. Statt ein Yoga des Weglassens unterrichten wir ein Yoga für Schwangere, das physiologisch, mental und spirituell auf diese besondere Zeit ausgerichtet ist und so die Schwangere unterstützt, feiert und begleitet in jedweder möglichen Situation, die eine Schwangerschaft bereithalten kann. Ähnliches gilt für das Yoga in der Rückbildungszeit.



## Gemeinsamer Ausbildungsweg

Orientiert an den Phasen der Schwangerschaft erforschen wir weibliche Themen und weibliche Kraft. Die Praxis von Yoga und Meditation lässt uns selbst in einen nahen Kontakt mit weiblichen Themen und der in der Weiblichkeit liegenden großen Kraft kommen. Wir vertiefen und erweitern unser Selbstverständnis als Frau und finden im Kreis von Frauen einen eigenen Zugang zu der uns innewohnenden Quelle von Weisheit, Würde und weiblicher Energie.

## Begleitung

Die Ausbildung dient dem Erwerb eines umfangreichen Wissens rund um Schwangerschaft, Geburt und Rückbildungszeit aus westlicher/wissenschaftlicher Sicht und auf der Basis der Lehren des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Ziel der Ausbildung ist es, dich zu befähigen, Frauen sicher und fundiert in Kursen und Beratungen auf der Basis von Yoga und Meditation in der Schwangerschaft und Rückbildungszeit zu unterrichten und zu begleiten.

## Die Ausbildung richtet sich an

- Frauen, die die Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin Stufe 1 abgeschlossen haben oder gerade an dieser Ausbildung teilnehmen
- Yogalehrerinnen anderer Traditionen
- Frauen, die beruflich mit Schwangerschaft und Geburt befasst sind und als Kursteilnehmerinnen Kundalini Yoga Kurse besuchen
- Frauen, die mit Kundalini Yoga bereits Erfahrungen gesammelt haben und diese vertiefen möchten

## Module der Ausbildung

### Info-Nachmittag

Freitag, 20. Juli 2018, 16 - 18 Uhr  
im Mahatma Yogastudio, Gröbenzell

6./7. Oktober 2018 Grundlagenwochenende  
(für alle Frauen ohne Stufe 1 Kundalini Yoga  
Lehrer\*Innen Ausbildung)

Modul Schwangerenyoga

Block 1 16.-18. November 2018  
Block 2 18.-20. Januar 2019  
Block 3 8.-10. März 2019  
Block 4 3.-5. Mai 2019

Modul Rückbildungsyoga

Wochenende 1 29./30. Juni 2019  
Wochenende 2 20./21. Juli 2019  
Wochenende 3 14./15. September 2019

Examen 12./13. Oktober 2019