

## Ausbildungsort

Yogastudio und Ausbildungszentrum Prana  
Hadergasse 40, 97421 Schweinfurt  
www.kundaliniyoga-neu.de

## Ausbildungskosten

Grundlagenwochenende 200 Euro  
(als einmalige Überweisung bis zum  
01.07.2019, für TeilnehmerInnen, die nicht  
die Stufe 1 der Kundalini Yoga LehrerInnen  
Ausbildung absolviert haben)

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

Bei Anmeldung bis 30.06.2019 1870 Euro  
(als einmalige Zahlung am 01.09.2018)

Ratenzahlung bei Anmeldung bis 30.06.2019  
11 x 174 Euro (nur als Dauerauftrag, ab  
01.09.2018 - einschl. 01.07.2020)

Bei Anmeldung ab 01.07.2019 1970 Euro  
(einmalige Zahlung am 01.09.2019)

Ratenzahlung bei Anmeldung ab 01.07.2019:  
11x 183 Euro (01.09.2019 - einschl.  
01.07.2020)

3 Ausbildungsscripte sind Bestandteil der  
Ausbildung.

## Ausbildungsleitung

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

## Ausbildungsteam

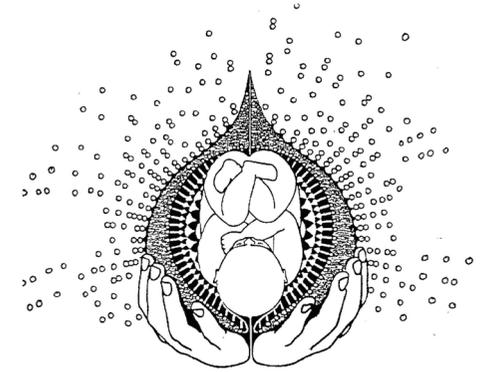
Bhagwati Kaur Pangerl  
Har Dyal Kaur Utz  
Mata Mandir Kaur Faki  
Sant Subagh Kaur Schießl

## Kontakt/ Anmeldung/ Koordination

Sabrina Neu  
Tel. 0174/3166142  
schwangerenyoga-schweinfurt@3ho.de

Eine Frau, die während der Schwanger-  
schaft Vertrauen in sich selbst findet und  
die Geburt ihres Kindes als einen schöpfe-  
rischen Akt erlebt, entwickelt mehr Selbst-  
wertgefühl als Mutter und legt die Grund-  
muster von Selbstwert und Vertrauen in  
ihrem Kind an.

Wir freuen uns auf dich!



3HO Fachausbildung

Kundalini Yoga Lehrerin für

*Schwangerschaft und  
Rückbildung*

Schweinfurt 2019/20

## 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

6./7. Juli 2019 Grundlagenwochenende (für alle Frauen ohne Stufe 1 Kundalini Yoga Lehrer\*Innen Ausbildung)

Modul Schwangerenyoga

Block 1 27. – 29. September 2019  
Block 2 01. – 03. November 2019  
Block 3 24. – 26. Januar 2020  
Block 4 13. – 15. März 2020

Modul Rückbildungsyoga

Wochenende 1 25./26. April 2019  
Wochenende 2 23./24. Mai 2020  
Wochenende 3 04./05. Juli 2020

Examen 18./19. Juli 2020