

Frohe Hoffnung ohne Leistungsdruck?

Schwangerschaft und Geburt im Wassermannzeitalter

Wir, die Ausbilderinnen der 3HO Fachausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung, laden ein zum:

1. Überregionalen Fortbildungstreffen aller Lehrerinnen für Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga

am 13.-15. September 2013

in der „Begegnungsstätte Mariaspring“ bei Göttingen

Eine wunderbare Gelegenheit zusammen zu kommen, um sich kennen zu lernen, auszutauschen, zu inspirieren, zu nähren, um zu lernen, zu singen und zu tanzen...

Sangat weiblich!

3HO Deutschland e.V. | Fachausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung | Info: www.3ho.de

Frohe Hoffnung ohne Leistungsdruck?

Schwangerschaft und Geburt im Wassermannzeitalter



Wie hat sich Schwangerschaft und Geburt in den letzten Jahren verändert?

Was davon bekommt Ihr in den Yogakursen von Euren Teilnehmerinnen mit?

Wie können wir als Yoginis damit umgehen?

Was macht das mit uns und unserer Arbeit?

Die gesellschaftliche Diskussion um eine natürliche Geburt hat dazu geführt, dass die Geburtsmedizin den natürlichen, physiologischen Bedingungen der Geburt und damit auch den Bedürfnissen der Frauen und Kinder wieder mehr Aufmerksamkeit geschenkt hat. Gleichzeitig ist jedoch die Medikalisierung und der Perfektionsdruck auf Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft angestiegen.

Eine erfüllte Schwangerschaft, eine maßgeschneiderte Geburt und ein gesundes Kind werden zu Leistungen, die von den Frauen erbracht werden sollen oder die sie vom Gesundheitssystem einfordern. Damit einher geht die Notwendigkeit, ständig individuelle Entscheidungen zu treffen, mit denen diese Leistungen optimiert werden sollen.

In den Yogakursen bieten wir den Frauen an, aus diesem Leistungsdruck auszusteigen und eine andere Selbstwahrnehmung zu erfahren. Gleichzeitig wollen wir ihnen auch Hilfen geben, mit den konkreten Anforderungen der Schwangerschaft und Elternschaft in der Leistungsgesellschaft besser umgehen zu können.

Bei unserem Fortbildungstreffen wollen wir verschiedene Aspekte, wie wir uns mit unseren Yogakursen in diesem Spannungsfeld bewegen, exemplarisch beleuchten.

THEMEN WERDEN U.A. SEIN:

- Wunschkaiserschnitt, künstliche Befruchtung und Co. – Auswirkungen auf die Frauen, die Kurse und die gesellschaftliche Wahrnehmung
- Depression/Posttraumatische Aspekte
- Schwangerschaft aus antroposophischer Sicht
- Hypnobirthing
- Neue Übungsreihen und Meditationen für das Schwangerschaftsyoga

Wichtig ist uns, dass Ihr Euch als teilnehmende Yogalehrerinnen mit Euren Erfahrungen, Eurem Expertinnenwissen und Euren Fragen hier am richtigen Platz fühlt und Euch einbringen könnt. Wir freuen uns auf regen Austausch und Diskussion, genauso wie auf die gemeinsam verbrachte Zeit, in der wir uns gegenseitig zuhören, uns von uns und unseren Erfahrungen erzählen, miteinander singen, tanzen, meditieren und Yoga machen.

ZEIT:

Freitag, 13. September, (18 Uhr) bis Sonntag, 15. September 2013 (15 Uhr)

ORT:

Heimvolkshochschule Mariaspring bei Göttingen, Internet: www.mariaspring.de

KOSTEN:

Teilnahmegebühr € 140,- (bei Anmeldung bis 15.08.2013, danach € 160,-) Plus Kosten für Übernachtung/Verpflegung in Höhe von insgesamt € 112,- bis € 142,- (je nach Zimmerkategorie)

Anmeldung via Mail: santsubagh@amritvela.de oder telefonisch: 089-89459593