



## ZIEL DER AUSBILDUNG

ist es, die Teilnehmerinnen zu befähigen, Frauen darin zu unterstützen, Zeiten der Schwangerschaft, Geburt und Familienbildung bewusst und gleichzeitig so entspannt wie möglich zu erleben, sich ihrer urweiblichen Kraft zu überlassen und Vertrauen in die schöpferische Kraft zu entwickeln.

## INHALTLICH UND PERSÖNLICH DARFST DU FOLGENDES ERWARTEN

- ॐ vertiefende Einblicke in die Themen Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung aus yogischer Sicht sowohl in Bezug auf die Anwendung von Asana, Pranayama, Meditation und Entspannung als auch hinsichtlich deiner persönlichen Erfahrung
- ॐ Beleuchtung von Schwangerschaft, Geburt und Familienbildung aus yogischer, spiritueller und psychologischer Perspektive
- ॐ Anregung für deinen eigenen Prozess
- ॐ Inspiration für deine zukünftigen Yogakurse für schwangere Frauen und junge Mütter
- ॐ Zertifikat nach bestandener Prüfung

## AUSBILDUNGSSTRUKTUR

- ॐ insgesamt 8 Ausbildungswochenenden
- ॐ ein **zusätzlicher** Vorbereitungstag für alle Teilnehmerinnen, die keine abgeschlossene Kundalini Yoga Lehrerinnenausbildung Stufe 1 mitbringen (zusätzliche Kosten 80€)
- ॐ Das letzte Ausbildungswochenende ist gleichzeitig Examenswochenende.

## TERMINE 2012 IN LEIPZIG

- 21. April 2012: Vorbereitungstag: Grundlagen des Kundalini Yoga
- 11. - 13. Mai 2012 Dhyana Tada
- 08. - 10. Juni 2012 Bhagwati Kaur
- 06. - 08. Juli 2012 Bhajan Kaur
- 07. - 09. Sept. 2012 Bhagwati Kaur
- 26. - 28. Okt. 2012 Bhajan Kaur
- 23. - 25. Nov. 2012 Ardas Kaur
- 26.-27. Jan. 2013 Ardas Kaur
- 9. – 10. März 2013 Examen: Bhagwati Kaur und Bhajan Kaur

## Seminarzeiten

Freitagabend 19 – ca. 21:30 h

Samstag: 6 h Sadhana, 10 - 21 h Unterricht inkl. Mittagspause

Sonntag: 6 h Sadhana, 10 – 16 h Unterricht inkl. Mittagspause

(Sadhana ist die spirituelle Übung am frühen Morgen. Im Klartext Yoga und Meditation. Während der Ausbildung wird das Sadhana auch für den Probeunterricht genutzt.)

## Veranstaltungsort

YogaPlusPunkt, Nonnenstr. 4, 04229 Leipzig  
Tram Linien 1,2 und 14, Haltestelle Klingerweg bzw. Nonnenstraße

## AUSBILDUNGSTEAM

**Christina Bhagwati Kaur Pangerl – Ausbildungsleitung** Heilpraktikerin (klass. Homöopathie, Yogatherapie), Kundalini Yoga Lehrerin, Schwangeren-, Rückbildungs-, Senioren-Yogalehrerin, Mitbegründerin der Arbeitsgruppe Kundalini Yoga München.

**Dhyan Tada Güdel** Studium Jura, Indologie und Religionswissenschaften. Heilpraktikerin für Psychotherapie und Therapeutin für Integrative Gestalttherapie. Lehrerin für Kundalini Yoga. Mitglied des Vorstandes der 3HO Deutschland e.V.

**Christine Bhajan Kaur Glander-Rieker – Organisation** Diplomsoziologin, Kundalini Yoga Lehrerin, Yoga Nidra, Sat Nam Rasayan, Systemische Beratung und Aufstellungsarbeit, BreathWalk und Schwangerenyoga. Gründungsmitglied von SASTAKY – Arbeitsgruppe Kundalini Yoga in Sachsen Anhalt, Sachsen und Thüringen.

**Mara Ardas Kaur Kowalewski** geboren 1970, Diplom Sozialpädagogin, Kundalini Yoga Lehrerin, erfahrene Kundalini Yoga Lehrerin für Frauen, schwangere Frauen und junge Mütter.

## TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Die Aus- und Fortbildung richtet sich an Frauen, die Interesse daran haben, Schwangere und ihre Partner sowie junge Familien durch den Prozess von Schwangerschaft, Geburt und Familienbildung zu begleiten und Kurse in Schwangerenyoga und Rückbildungsyoga anzuleiten bzw. ihre Kenntnisse in diesem Bereich zu vertiefen.

### TEILNEHMEN KÖNNEN:

- ☯ Mütter mit Yogaerfahrung
- ☯ Frauen mit Yogaerfahrung, die beruflich mit Schwangerschaft, Geburt oder Wochenbett und/Stillphase zu tun haben
- ☯ Ausgebildete Yogalehrerinnen

Jede Teilnehmerin sollte Kundalini Yogaunterricht genossen haben oder während der Ausbildungszeit einen Kundalini Yogakurs besuchen. Sie sollte bereit sein, sich in der Ausbildung intensiv mit Yoga und Meditation auseinanderzusetzen und beides auch für sich selbst zu praktizieren. Sie sollte offen sein für einen Entwicklungsprozess in Bezug auf ihre eigene Rolle als Frau, Partnerin und Mutter bzw. Fachfrau und für eine Reflexion ihrer Motivationen und Erwartungen hinsichtlich ihrer Arbeit als Yogalehrerin für Schwangere und junge Mütter.

### ANFORDERUNGEN AN DIE TEILNEHMERINNEN

- ☯ Regelmäßige Teilnahme an den Ausbildungswochenenden
- ☯ Drei verschiedene Meditationen für Frauen jeweils über einen Zeitraum von 40 Tagen täglich praktizieren.
- ☯ Lektüre von Fachliteratur
- ☯ Vorbereitung von Probeunterricht (s.u.) – zweimal im gesamten Ausbildungszeitraum
- ☯ Bearbeitung von Hausaufgaben in der Regel in Kleingruppen
- ☯ Hospitation in einem Geburtsvorbereitungskurs.
- ☯ Hospitation in Schwangerenyoga- sowie Rückbildungsyogakursen.
- ☯ Teilnahme an einem Vorbereitungswochenende „Grundlagen des Kundalini Yoga“ für alle, die keine Kundalini Yogalehrerausbildung Stufe 1 abgeschlossen haben.

## AUSBILDUNGSKOSTEN

Die Ausbildungsgebühr beläuft sich auf insgesamt 1300 €. Darin enthalten sind neben der Anmeldegebühr auch die Kosten für das umfangreiche Skript und die Examensgebühr.

Mit Anmeldung ist eine Anmeldegebühr in Höhe von 100 € fällig. Der Restbetrag kann wie folgt beglichen werden:

- ☞ Als einmalige Zahlung in Höhe von 1200 € zum Ausbildungsbeginn.
- ☞ In 6 monatlichen Raten in Höhe von 202 € ab 1. Mai 2012
- ☞ Oder in 10 monatlichen Raten in Höhe von 122 € ab 1. Mai 2012

**Bei Ratenzahlung** muss ein **Dauerauftrag** eingerichtet werden und eine Kopie des Dauerüberweisungsauftrags der Bank bei der Ausbildungsorganisation eingereicht werden.

Die Zahlungen gehen unter Angabe des Namens und des Verwendungszweckes **Kursnummer LE2412** auf das folgende Konto der **Hamburger Sparkasse**:

**3H Organisation Deutschland e.V.**  
**Bankleitzahl 20050550**  
**Konto 1201-120324**

## ANMELDUNG

- ☞ Das Anmeldeformular vollständig ausfüllen und unterschreiben
- ☞ Eine Kopie des Anmeldeformulars für die eigenen Unterlagen anfertigen
- ☞ Das Original an die Ausbildungsorganisation schicken:  
Christine Glander-Rieker, Nonnenstr. 4, 04229 Leipzig
- ☞ Die Anmeldegebühr an das o.g. Konto überweisen

Nach Eingang der Anmeldung und der Anmeldegebühr erhalten die Teilnehmerinnen eine Anmeldebestätigung.

## INFORMATION UND BERATUNG

Telefonisch unter 0176/20444398 – Christine Bhajan Kaur Glander-Rieker

Infoabend – Aktuelle Termine auf [www.yogaplus-punkt.de](http://www.yogaplus-punkt.de)