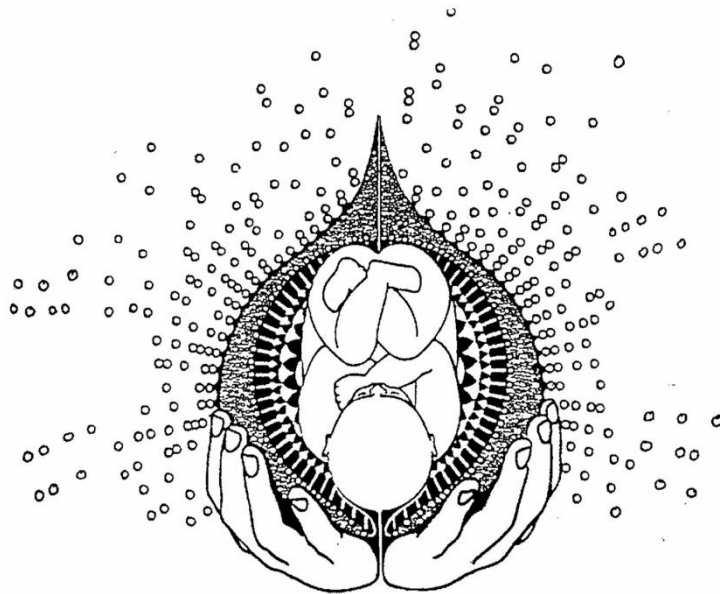


Ausbildungsprogramm

Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung
Fachausbildung der 3H Organisation Deutschland e.V.

M ü n c h e n 2021/2022



Ausbildungsleitung:

Bhagwati Kaur Pangerl

Tel.: 08092 8686543 mobil 0173/8342263

bhagwati@k-y-m.de

Auskunft und Anmeldung:

Erika Sant Subagh Kaur Schießl,

erika.schiessl24@gmail.com

0174 1735217

und bei Ausbildungsleitung

Inhaltsverzeichnis

Unser Anliegen	3
Eine Fachausbildung der 3H Organisation Deutschland e.V,	4
Teilnahme an der Ausbildung	4
Anforderung an die Teilnehmerinnen	5
Ausbildungsinhalte	5/6
Zertifizierung	6
Besondere Situationen	6
Anmeldung und Kosten	7
Haftungsausschluss	8
Datenschutz	9
Das Ausbilderinnenteam	10/11
Veranstaltungsorte, Termine, Seminarzeiten	12/13
Nachweis der Hospitationen (Formular)	14

Unser Anliegen

Die Tradition des Kundalini Yoga vermittelt einen Schatz an Wissen über Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung, über männliche und weibliche Identität, Partnerschaft und Familie, Leben und Tod. Werdenden Eltern bieten die yogischen Lehren Anleitung zur Entwicklung von Körperbewusstsein, innerer Stärke und Gelassenheit.

Eine Frau, die Schwangerschaft und Geburt ihres Kindes als einen schöpferischen Akt erlebt, entwickelt mehr Selbstwertgefühl als Mutter und legt die Grundmuster von Selbstbewusstsein und Vertrauen in ihrem Kind an. Werdende Väter genießen ebenso Orientierungshilfen bei ihrer Rollenfindung. Sie suchen einen Weg, ihren Partnerinnen in dieser wichtigen Phase des Lebens nahe zu sein, gleichzeitig aber in ihrer eigenen Mitte zu bleiben und sich selbst weiterzuentwickeln.

Wir beschäftigen uns während der Ausbildung intensiv mit weiblichen Themen, praktizieren spezielle Meditationen für Frauen und kommen auch mit unserer eigenen urweiblichen Kraft intensiver in Kontakt. Wir vermitteln umfangreiches Wissen rund um Schwangerschaft, Geburt und Rückbildungszeit aus westlicher Sicht und auf der Basis der Lehren des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. In einer Zeit zunehmender Technisierung und Medikalisierung von Schwangerschaft und Geburt kann dieses alte Wissen Frauen und Paare darin unterstützen, angemessene eigene Entscheidungen zu treffen. Die Ausbildung befähigt Teilnehmerinnen, Frauen sicher und kompetent in Kursen und Beratung zu begleiten.

Eine Fachausbildung der 3HO Deutschland e.V.

Seit mehr als 35 Jahren gibt es die Fachausbildung „Kundalini Yoga in Schwangerschaft und Rückbildung“ der 3HO Deutschland e.V. Die 3HO ist eine Vereinigung von Kundalini Yogalehrenden mit dem Ziel, die Techniken des Kundalini Yoga durch Ausbildungen, Yogaevents und die Unterstützung der Yogalehrenden zu verbreiten. Die regionalen Lehrgänge der Fachausbildung „Kundalini Yoga in Schwangerschaft und Rückbildung“ in Hamburg, Berlin, München, Heilbronn, Regensburg und Karlsruhe werden in unterschiedlicher Gestaltung und von verschiedenen Teams geleitet. Alle Lehrgänge basieren auf der Geschäftsordnung für Fachausbildungen der 3HO e.V., die einen hohen Qualitätsstandard fordert, was Umfang und Tiefe des Inhaltes sowie die Qualifizierung und praktische Erfahrung der Lehrenden betrifft. Dies bedeutet u.a.

- Ein Umfang von mindestens 250 Unterrichtseinheiten, Anwesenheit und Selbststudium, Hospitationen und Yogapraxis
- Unterricht durch zertifizierte Ausbilderinnen

- Abschluss der Ausbildung mit einem Examen

Die Ausbildung umfasst zwei Module:

Modul Schwangerenyoga: 4 Blockwochenenden zu je 3 Tagen (FR/SA/SO)

Modul Rückbildungsyoga: 3 Wochenenden zu je 2 Tagen (SA/SO)

Examenswochenende: 2 Tage

Weitere Informationen zu Kundalini Yoga und 3HO findest du unter www.ky-bayern.de und www.3ho.de

Teilnahme an der Ausbildung

Diese Fachausbildung richtet sich an

- Frauen, die die Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin Stufe 1 oder Stufe 2 abgeschlossen haben oder gerade an dieser Ausbildung teilnehmen;
- Frauen, die eine Yogalehrerausbildung einer anderen Tradition abgeschlossen haben;
- Frauen, die beruflich mit Schwangerschaft und Geburt befasst sind wie Hebammen, Doulas, Physiotherapeutinnen, Stillberaterinnen, Geburtsvorbereiterinnen und Kundalini Yoga bereits praktiziert haben;
- Frauen, die bereits Erfahrungen mit Kundalini Yoga gemacht haben und diese vertiefen wollen.

Alle Teilnehmerinnen sollten vor Beginn der Ausbildung oder spätestens während der Ausbildung regelmäßig an einem Kundalini Yoga Kurs teilnehmen. Interessentinnen, die noch gar keine Erfahrung mit Kundalini Yoga machen konnten, sprechen bitte die Ausbildungsleiterin an.

Die Ausbildung ist eine intensive Auseinandersetzung mit Yoga und Meditation und es wird von jeder Teilnehmerin erwartet, dass sie beides regelmäßig praktiziert. Dadurch wird auch der persönliche Prozess angestoßen und es kommt zu einer kritischen Reflexion der eigenen Rolle als Frau, Partnerin, Mutter, Fachfrau.

Anforderungen an die Teilnehmerinnen

- Praxis des Kundalini Yoga im Rahmen eines Yogakurses über mindestens 1 Jahr
- Die Teilnahme an allen Ausbildungsblöcken ist gewünscht. In Ausnahmefällen können gefehlte Tage/Blöcke im nächsten Ausbildungszyklus nachgeholt werden. Eine Fehlzeit von 2 Tagen ist möglich.
- Praxis spezieller Meditationen für Frauen jeweils über einen Zeitraum von 40 Tagen. Die Meditationen werden während der Ausbildung vorgestellt.
- Lektüre und Fachliteratur durcharbeiten
- Praktikum I Vorbereitung und Anleitung mindestens einer Yogastunde (Probeunterricht)
- Praktikum II Vorbereitung und Präsentation von Referaten
- Erstellung eines Kurskonzeptes für 10 Schwangerenyogastunden für Anfängerinnen
- Regelmäßige Treffen in Studygroups zur Bearbeitung von Hausaufgaben, gegenseitigem Unterrichten und Austausch
- Hospitation in einem Geburtsvorbereitungskurs
- Hospitation von je 5 Yogastunden in Schwangerenyoga und Rückbildungsyoga.
- Wenn sich die Situation ergibt, ist die Begleitung von Geburten sehr schön und bereichernd.

Sollten besondere Lebensumstände das Erfüllen dieser Anforderungen nicht möglich machen, dann bitte die Ausbildungsleitung um ein persönliches Beratungsgespräch.

Ausbildungsinhalte

Die Fachausbildung umfasst u.a. folgende Themenbereiche

- Grundlagen des Kundalini Yoga in Schwangerschaft und Rückbildungszeit
- Wirkung von Asana, Pranayama und Meditation
- Kontraindizierte Übungen
- Wahrnehmung und Stärkung des Beckenbodens im Yogaunterricht
- Kraft und Würde einer Frau
- Yogische Begleitung der Schwangerschaft
- Pränatale Diagnostik
- Geburtsvorbereitung mit Yoga

- Geburtsverlauf, Atmung, Gebärhaltungen
- Schmerzbewältigung mit Yoga
- Rückbildungszeit - Veränderungen nach der Geburt
- Mutter sein – Frau bleiben
- Bewusste Elternschaft und yogische Familienbildung
- Selbstverständnis als Yogalehrerin
- Kurskonzepte und Kursgestaltung

Zertifizierung

Die Ausbildung wird mit einem Examenswochenende abgeschlossen. Über eine Zulassung zum Examen entscheidet das Ausbildungsteam. Das Examen umfasst

- Praktische Kurzlehrprobe
- Vortrag (schriftliche Ausarbeitung ist erwünscht)
- Mündliche Beantwortung von Fragen zu den Grundlagen des Schwangerenyoga und des Rückbildungsyoga, Grundwissen zu physiologischem und pathologischem Geschehen während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sowie Methodik und Didaktik in Kursen rund um die Geburt
- Ein persönliches Auswertungs- und Beratungsgespräch mit Ausbilderinnen

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung, positivem Examen und Erfüllung aller Formalia wie die vollständige Bezahlung der Gebühren, Nachweis der Praktika und Hospitationen und Fehlzeiten von nicht mehr als 2 Tagen erhält die Teilnehmerin ein Zertifikat der 3H Organisation Deutschland e.V.

Besondere Situationen

Teilnehmerinnen, die nicht die Stufe I der Kundalini Yoga Lehrerausbildung abgeschlossen haben oder gerade daran teilnehmen, sind verpflichtet am Grundlagenwochenende teilzunehmen.

Teilnehmerinnen, die nicht eine grundständige Yogalehrerausbildung abgeschlossen haben, sind durch die Ausbildung nur qualifiziert, Yogakurse rund um die Geburt anzuleiten, nicht jedoch allgemeine Yogakurse. Diese Qualifikation kann durch die Teilnahme an der Ausbildung zur Lehrerin für Kundalini Yoga Stufe I erworben werden.

Teilnehmerinnen, denen die Hospitation von Yogakursen oder eine Teilnahme an Treffen der Kleingruppen (Studygroups) nicht möglich ist, sprechen bitte die Ausbildungsleiterin an.

Fehlzeiten von mehr als 2 Tagen müssen in einer folgenden Ausbildung nachgeholt werden.

Anmeldung und Kosten

Im Vorweg – falls gewünscht - findet ein persönliches Gespräch mit einer der Ausbilderinnen des Teams oder der Ausbildungsleiterin (Seite 10/11) statt.

Die Kosten für die Ausbildung und die Teilnahme am Grundlagenwochenende sind dem Anmeldeformular zu entnehmen. Zusätzliche Kosten für Lehrmaterialien wie Kopien oder Bücher werden sicherlich entstehen.

Falls die Ausbildung in einem Seminarhaus stattfindet werden die Kosten für Übernachtung und Verpflegung direkt mit dem Haus abgerechnet.

Die Anmeldung ist verbindlich, sobald das unterzeichnete Anmeldeformular vorliegt und die Anmeldegebühr überwiesen ist. Sollte eine Teilnehmerin die Ausbildung unterbrechen, ist die Gebühr weiterhin fällig. Jedoch kann die Ausbildung bei ausreichendem Platz in einem nachfolgenden Ausbildungszyklus, evtl. auch in einer anderen Stadt mit derselben Ausbildungsstruktur fortgesetzt werden.

Die 3H Organisation Deutschland e.V. behält sich vor, dass bei Zahlungssäumnis Kursteilnehmerinnen von der weiteren Teilnahme der Ausbildung ausgeschlossen werden können.

Es besteht die Möglichkeit, dass ein Ausbildungslehrgang von Seiten der 3HO Deutschland e.V. verschoben oder abgesagt werden muss. Bereits überwiesene Gebühren werden in diesem Falle erstattet. Bei Verschiebung des Seminars oder auch Wechsel der Referentin können keine Ansprüche gegenüber der 3HO Deutschland e.V. geltend gemacht werden.

Bei gesonderten Kontaktbeschränkungen aufgrund von behördlichen Anordnungen durch eine Pandemie (wie z.B. Covid 19) können Wochenenden möglicherweise online stattfinden oder verschoben werden.

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 Ausbildung, Krankheiten physischer und psychischer Natur der Ausbildungsleitung mitzuteilen. Die Leitung 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 Ausbildung 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.

Datenschutz

Persönliche Daten wie Namen und Adressen werden nur innerhalb der Ausbildung an Referentinnen oder Ausbildungsteilnehmerinnen zu Ausbildungszwecken sowie an die 3HO-Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern in München zu Abrechnungszwecken weitergegeben. Unbefugte Dritte haben keinen Zugang zu den persönlichen Daten der Teilnehmerinnen.

Das Ausbilderinnen Team

Bhagwati Kaur Pangerl (BK)

+49 8092 8686543/ 1728342263

bhagwati@k-y-m.de



geboren 1955, verheiratet seit 1976,
zwei erwachsene Kinder, Großmutter
eines Enkelsohnes,

Ausbildungsleiterin der Fach-
ausbildungen

Heilpraktikerin mit Schwerpunkt
Homöopathie und Frauengesundheit

Kundalini Yoga Lehrerin seit 1994

Leadtrainerin der Kundalini Yoga

LehrerInnen Ausbildung Stufe 1

Mitbegründerin und langjährige

Geschäftsführerin der 3HO-

Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern

Har Dyal Kaur Utz (HDK)

+49 7134 917082

info@sabine-utz.de

www.bindu-zentrum.de



Geboren 1959 in Heilbronn, zwei
Töchter, drei Enkelkinder, ex.

Krankenschwester, Ernährungsberaterin,

Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt

therapeutische und spirituelle Begleitung
in Krisen und Veränderungsprozessen.

Kundalini Yoga Lehrerin seit 1996,

Ausbildung in spiritueller

Krisenintervention/Dharmatraining,

Ayurveda, Homöopathie und

energetischer Heilarbeit

Sant Subagh Kaur Schießl (SSK)

Tel.: +49 1741735217

erika.schiessl24@gmail.com

www.schwangerenyoga.de

geboren 1969, verheiratet, 4 Kinder, 4
Enkelkinder, Doula in DiD e.V.,
Ausbildung in Kriseninter-
vention/Sterbebegleitung
(Dharmatraining), Ausbilderin und
Kordinatorin der 3HO Kundalini Yoga
LehrerInnen
Ausbildung Stufe 1, Kerngruppenmitglied
der 3HO Arbeitsgruppe Kundalini Yoga
Bayern

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



Mata Mandir Kaur Faki (MMK)

Tel.: +49 89 31770737 manuela@faki.de

geboren 1972, verheiratet, 3 Töchter, gelernte
Bankkauffrau, Kundalini Yoga Lehrerin Stufe 1 & 2,
Sat Nam Rasayan Stufe 1 & 2, Kinderyogalehrerin,
2011 Mitgründerin des Yogateams Yoga-Together-
One, Dancing for Birth Lehrerin; Mitgründerin der
Geburtsgefährtnen, Lomi Lomi Massagekunst,

Ich unterrichte leidenschaftlich, unterstütze gern und
liebe Frauengemeinschaften.



Veranstaltungsort:

Yogastudio Mahatma
Am Weidegrund 1a
82194 Gröbenzell

Termine der Ausbildungswochenenden

GRUNDLAGENWOCHELENDE 5./6. Juni 2021 (SSK)

(für Frauen, die nicht die Stufe 1 der Kundalini Yoga LehrerInnen Ausbildung absolviert haben)

SCHWANGERENYOGA 1 2. - 4. Juli 2021 (BK)
SCHWANGERENYOGA 2 10. - 12. Sept. 2021 (BK)
SCHWANGERENYOGA 3 15. - 17. Okt. 2021 (HDK)
SCHWANGERENYOGA 4 19. - 21. Nov. 2021 (SSK)
RÜCKBILDUNGSYOGA 1 4./5. Dez. 2021 (MMK)
RÜCKBILDUNGSYOGA 2 15./16. Jan. 2022 (MMK)
RÜCKBILDUNGSYOGA 3 19./20. Feb. 2022 (HDK)

EXAMEN 19./20 März 2022 (BK/SSK)

Seminarzeiten:

Grundlagenwochenende: voraussichtlich

Samstag 9.30 – 18 Uhr Unterricht,

Sonntag 6 – 8 Uhr Sadhana, 9.30 – 17 Uhr Unterricht. Mittagspause nach Bedarf.

Schwangerenyoga Modul

Freitag: Beginn 14.00 Uhr, Unterricht bis ca. 19 Uhr

Samstag: 6.00 bis ca. 8.30 Uhr Sadhana (Jap Ji – ein langes Mantragedicht lesen, eine Yoga-Übungsreihe, Mantras singen)

8.30 – 9.45 Frühstückspause

9.45 – 13 Uhr Unterricht, Mittagspause 13 – 14.30 Uhr,

14.30 – 18.30 Uhr Unterricht, Abendpause ca. 18.30 – 19.30 Uhr,

19.30 – ca. 21 Uhr Unterricht

Sonntag: Beginn wie Samstag,

9.30 – 12.30 Unterricht, Mittagspause bis 14 Uhr,

14 – 16 Uhr Unterricht

Rückbildungsyoga Modul

Samstag: 9 – 13 Uhr Unterricht 13 – 14.30 Uhr Mittagspause

14.30 – 18.30 Uhr Unterricht 18.30 – 19.30 Abendpause

19.30 – ca. 21.00 Uhr Unterricht

Sonntag: 6.00 – ca. 8.30 Uhr Sadhana 8.30 – 9.30 Uhr Frühstück

9.30 – 13 Uhr Unterricht 13 – 14.30 Uhr Mittagspause

14.30 – 16 Uhr Unterricht

Examenswochenende

Samstag: 9.00 Uhr Gemeinsamer Beginn

9.30 – 13 Uhr Praktisches Examen, Referate Mittagspause bis 14.30 Uhr

14.30 – 18.30 Uhr Mündliches Examen

Abends frei

Sonntag: 6.00 – 8.30 Uhr Sadhana 8.30 – 9.45 Uhr Frühstückspause

9.45 Uhr: gemeinsame Meditation

Dann Einzelgespräche und Zertifikatsübergabe.

Mittagessen 13 Uhr Evtl. gemeinsamer Abschluss, wenn alle Gespräche fertig sind.

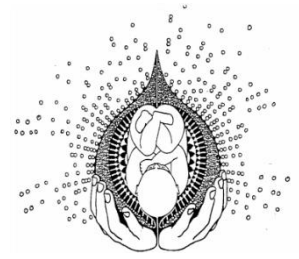
Mittagessen 13 Uhr

Evtl. gemeinsamer Abschluss, wenn alle Gespräche fertig sind.

Feedback

Ein Feedbackbogen wird zu den Modulen Schwangerenyoga und Rückbildungsyoga an die Teilnehmerinnen ausgegeben mit der Bitte um Feedback.

**Fachausbildung Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangerschaft und
Rückbildung der 3HO Deutschland e.V. München 2021/2022**



Nachweis der Hospitationen

Name:.....

1. Hospitationen Yoga für Schwangere / Rückbildung (je 5 Klassen)

	Datum	Name der Yogalehrerin und Ort der Hospitation	Unterschrift der Yogalehrerin
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

2. Hospitation in einem Geburtsvorbereitungskurs bei

Name:.....
in.....
am.....

Unterschrift der Hebamme / Geburtsvorbereiterin:.....

3. Kundalini Yoga Praxis über mindestens 1 Jahr

von - bis	Kurs	Lehrerin

Bitte das ausgefüllte und bestätigte Hospitationsblatt zum Examen mitbringen.