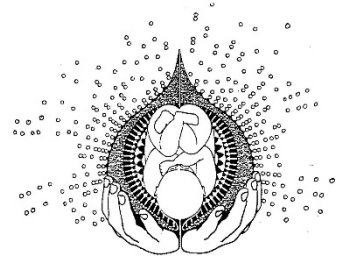


## Programm der 3HO Fachfortbildung

### MATA DEVI – SCHWANGEREN YOGA für Kundalini Yoga Lehrerinnen Heilbronn 2022



#### Allgemeine Informationen:

Voraussetzung: Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung Stufe 1 oder Teilnahme an dieser Ausbildung (Zertifikatsvorlage bzw. Teilnahmebestätigung)

Fortbildungsort: Bindu Zentrum für Yoga, Schwabstr. 24, 74189 Weinsberg

[www.bindu-zentrum.de](http://www.bindu-zentrum.de)

Zeitraum der Fortbildung: 3 Wochenenden (Samstag 9 – 20 Uhr, Sonntag 6 – 17 Uhr)

Daten: 29./30. Januar 2022, 12./13. März 2022, 7./8. Mai 2022)

Gebühren: Frühbucherrabatt bei Anmeldung und Überweisung bis 30. 11 2021 als Gesamtzahlung **Euro 990,--**

Ab 1.12.2021 als Gesamtzahlung **Euro 1190,--**

Ratenzahlung von 5 Raten zu Euro 250,-- ist möglich. Die Ratenzahlung beginnt am 1.1.2022.

In diesen Gebühren sind Arbeitsmaterialien enthalten. Das Buch „Werde Muttergöttin“ wird empfohlen. Auf der Homepage [www.schwangeren-yoga.com](http://www.schwangeren-yoga.com) kann ein Blick ins Buch geworfen werden.

Übernachtungs- und Verpflegungskosten trägt jeder selbst.

Im Yogastudio ist es möglich gegen Gebühr zu übernachten.

#### Anforderungen:

Anwesenheit an allen 3 Fortbildungswochenenden;

5 Hospitationen Schwangeren Yoga während der Fortbildung;

innerhalb von 3 Monaten ab Beginn der Fortbildung einen Schwangeren Yoga Kurs aufbauen mit mindestens 3 Teilnehmerinnen und für eine Schwangeren Yoga Stunde das schriftliche Feedback der Teilnehmerinnen einreichen.

### Themen der 3 Wochenenden:

Warum Yoga in der Schwangerschaft?

Unterschied Kundalini Yoga – Schwangeren Yoga

Grundlagen des Schwangeren Yoga – Do's und Don'ts

Aufteilung der Schwangerschaft in 3 Trimester und körperliche Veränderungen

Spezielle Übungen im Schwangeren Yoga

Atmen – Singen – Tönen

Wirkung von Meditation im Schwangeren Yoga

Beckenboden

Entspannung im Schwangeren Yoga

Körperachtsamkeit

Pränatale Diagnostik (Ultraschall, Nackentransparenz, Amniozentese)

Warnzeichen in der Schwangerschaft

Geburt

Gebärhaltungen

Geburtsphasen

Schmerzen – Anspannung – Angst

Yogisches Willkommen – 40 Tage nach der Geburt

Und natürlich viele Übungsreihen und Meditationen.

Ausbilderinnen:

Bhagwati Kaur Pangerl

Mata Mandir Kaur Faki

Sant Subagh Kaur Schießl

Har Dyal Kaur Utz

3H Organisation Deutschland e.V., Heinrich-Barth-Str. 1, 20146 Hamburg

Regional: 3HO Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern

Info und Anmeldung: Sabine Har Dyal Kaur Utz, 0173 3251872, info@sabine-utz.de

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