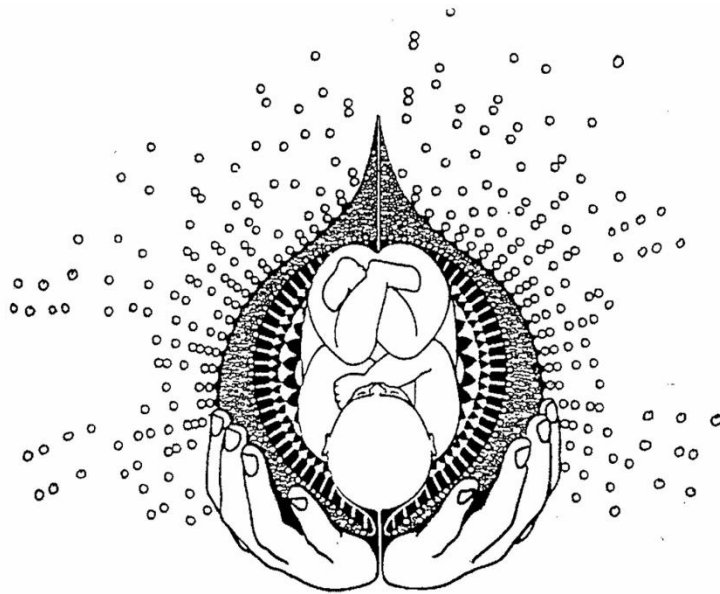


Ausbildungsprogramm

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

MÜNCHEN 2024



Ausbildungsleitung:

Bhagwati Kaur Pangerl

Tel.: +49 8092 8686543 / +49 172 8342263

E-Mail: Bhagwati@kundalini-yoga-muenchen.de

Koordination:

Erika Sant Subagh Schiessl

Tel.: 0174 – 1735217

E-Mail: erika.schiessl24@gmail.com

Web: <https://schwangeren-yoga.com/online-jahresausbildung/>

Hinweis: Telefontermine bitte vorher per E-Mail vereinbaren.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Inhaltsverzeichnis..... | 2 |
| Unser Anliegen | 3 |
| Eine Fachausbildung der 3HO Deutschland e.V. | 3 |
| Teilnahme an der Ausbildung..... | 4 |
| Anforderungen an die Teilnehmerinnen..... | 4 |
| Ausbildungsinhalte | 5 |
| Zertifizierung | 5 |
| Besondere Situationen | 6 |
| Anmeldung und Kosten | 6 |
| Haftungsausschluss | 7 |
| Datenschutz..... | 8 |
| Das Ausbilderinnen Team | 9 |
| Veranstaltungsort:..... | 11 |
| Termine der Ausbildungswochenenden: | 11 |
| Feedback | 12 |
| Nachweis der Hospitationen | 13 |

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, Yoguevents und die Unterstützung der Yogalehrenden zu verbreiten. Die regionalen Lehrgänge der Fachausbildung „Kundalini Yoga in Schwangerschaft und Rückbildung“ in Hamburg, Berlin, München 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
- Teamteaching durch zertifizierte Ausbilderinnen
- Abschluss der Ausbildung mit einem Examen

Die Ausbildung umfasst zwei Module:

Modul 1 Schwangerenyoga: 4 Blockwochenenden zu je 3 Tagen (FR/SA/SO)

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

Examenswochenende: 2 Tage (SA/SO)

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 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 UEH/Zeitstunden im nächsten Ausbildungszyklus nachgeholt werden. Eine Fehlzeit von 8 UEH bzw. 6 Zeitstunden 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

- Vorbereitung und Anleitung mindestens einer Yogastunde (Probeunterricht)
- Vorbereitung und Präsentation von Referaten
- Erstellung eines Kurskonzeptes für 10 Schwangerenyogastunden für Anfängerinnen
- Regelmäßige Treffen in kleineren Gruppen (Studygroups) zur Bearbeitung von Hausaufgaben, gegenseitigem Unterrichten und Austausch
- Hospitation in einem Geburtsvorbereitungskurs
- Hospitation in Schwangerenyoga- sowie Rückbildungs-yogakursen (insgesamt 10 Yogastunden).
- 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

-

- Kurzen praktischen Teil
- Kurzes Referat über ein selbst gewähltes Thema im Bereich Schwangeren- oder Rückbildungsyoga (schriftliche Ausarbeitung ist erwünscht)
- Mündliche Beantwortung von Fragen zu den Grundlagen des Schwangeren- und 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 und Nachweis der gewünschten Hospitationen, erhält die Teilnehmerin ein Zertifikat der 3H Organisation Deutschland e.V. Bei einer Fehlzeit von mehr als 8 UEH bzw. 6 Zeitstunden, sind diese zunächst nachzuholen, bevor die Teilnehmerin das Zertifikat erhält.

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.

Anmeldung und Kosten

Im Vorweg findet -falls gewünscht- ein persönliches Gespräch mit einer der Ausbilderinnen des Teams (Seite 9/10) oder der Ausbildungsleiterin (Mailadresse siehe Seite 2) 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.

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 Online Ausbildungszyklus oder eventuell auch in einer Präsenzausbildung mit ähnlicher Ausbildungsstruktur fortgesetzt werden.

Die 3HO 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.

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.

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. Weitere Informationen zum Thema Datenschutz auch unter <https://schwangeren-yoga.com/datenschutz/>

Das Ausbilderinnen Team

Bhagwati Kaur Pangerl (BK)

+49 8092 8686543 / +49 172 8342263
Bhagwati@kundalini-yoga-muenchen.de



geboren 1955, verheiratet seit 1976, 2 erwachsene Kinder, 2 Enkelkinder, Heilpraktikerin, Ausbildungsleiterin der 3HO Fachausbildung Schwangeren- und Rückbildungsyoga, Leadtrainerin der Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung Stufe 1 und 2, Lebensbegleiterin und -beraterin, Leidenschaft für Frauenthemen und Frauenkreise.

Mata Mandir Kaur Faki (MMK)

+49 89 31770737 / +49 176 55918402
manuela@faki.de



geboren 1972, verheiratet, 3 Töchter, gelernte Bankkauffrau, Kundalini Yoga Lehrerin Stufe 1 & 2, Sat Nam Rasayan Stufe 1 & 2, Kinderyogalehrerin, Lomi Lomi Masseurin, Dancing for Birth Lehrerin, Ausbilderin zur Geburtsgefährtin/Doula (yogadoula.de), Ausbilderin der 3HO Fachausbildung Schwangeren- und Rückbildungsyoga, 2011 Mitgründerin des Yogateams Yoga-Together-One. Ich unterrichte leidenschaftlich, unterstütze gerne und liebe Frauengemeinschaften

Sant Subagh Kaur Schießl (SSK)

Tel.: +49 174 1735217
erika.schiessl24@gmail.com



geboren 1969, verheiratet, 4 Kinder, 4 Enkelkinder, Ausbilderin zur Geburtsgefährtin/Doula (yogadoula.de), Ausbilderin und Koordinatorin der 3HO Fachausbildung Schwangeren- und Rückbildungsyoga, Ausbildung in Krisenintervention/Sterbebegleitung (Dharmatraining), Ausbilderin in der Kundalini Yoga LehrerInnen Ausbildung Stufe 1
Leidenschaft: Frau sein, Frauen in allen Lebenslagen begleiten, im Austausch mit Frauen sein, Schwesternschaft

Sat Purkha Kaur Thimm (SPK)

+49 7252 9739494 / +49 152 01981111
schwangerenyoga-karlsruhe@3ho.de



geboren 1970, verheiratet, 2 Söhne,
ursprüngl. Diplom Informatikerin und
Berufsschullehrerin, Kundalini Yoga
Lehrerin für Erwachsene, Schwangere
und Mama+Baby seit 2005, Sat Nam
Rasayan seit 2010, Doula und
Geburtsbegleiterin seit 2020
Leidenschaft: Spiritualität, Kreativität
und Weiblichkeit, Gemeinschaft mit
Frauen

Veranstaltungsort:

Mahatma Yoga | Thai Massage
Danziger Straße 1
82194 Gröbenzell

Termine der Ausbildungswochenenden:

| | | |
|----------------------|-----------------------|------------------------|
| Grundlagen-WE | SSK | 12.-14. April 2024 |
| SY 1 | BK | 26.-28. April 2024 |
| SY 2 | MMK | 10.-12. Mai 2024 |
| SY 3 | SPK | 7.-9. Juni 2024 |
| SY4 | SSK | 5.-7. Juli 2024 |
| RY1 | SSK+MMK | 13.-15. September 2024 |
| RY2 | BK+SPK | 25.-27. Oktober 2024 |
| Examen | BK/SSK/MMK/SPK | 23./24. November 2024 |

Seminarzeiten

Grundlagenwochenende

voraussichtlich Samstag 9.30 – 18 Uhr Unterricht, Sonntag 9.30 – 17 Uhr Unterricht.
Mittagspause nach Bedarf.

SY/RY 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

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.

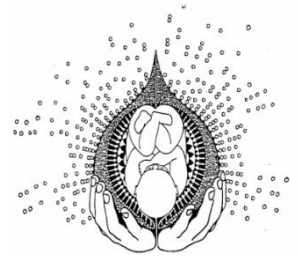
Mittagessen 13 Uhr

Evtl. gemeinsamer Abschluss, wenn alle Gespräche fertig sind.

Feedback

Ein Feedbackbogen wird von 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. 2024 München**



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.