Kundalini Yogalehrerin

29. September - 05. Oktober 2024 · Ausbildung Rhein/Main

FÜR SCHWANGERE & RÜCKBILDUNGSZEIT

Die Ausbildung richtet sich an

- YogalehrerInnen aller Traditionen, Hebammen, Doulas und Frauen, die Interesse am Thema haben
- alle Frauen, die Schwangere und ihre Partner sowie Frauen nach der Geburt in ihren Entwicklungsprozessen begleiten und unterstützen möchten
- Frauen, die sich auf Schwangerschaft und Familienzeit vorbereiten möchten
- Frauen, die diese Ausbildung für ihre Reflexion und persönliche Entwicklung nutzen möchten um eine tiefere Bedeutung von Frau-Sein zu erfahren

Du brauchst selber nicht Mutter zu sein, du kannst Mutter sein von vielen Kindern und Schöpfungsprozessen.

Die Yoga Praxis basiert auf Kundalini Yoga (nach Yogi Bhajan): Vorkenntnisse in dieser Tradition sind wünschenswert, aber nicht zwingend. Teilnehmerinnen, die bisher keine Erfahrung mit Kundalini Yoga gemacht haben, sollten vor Beginn der Ausbildung einen Kurs mit mindestens 10 Stunden belegt haben, um sich mit den Grundlagen des Kundalini Yoga vertraut zu machen.



Die Schwangerschaft und Geburt ihres Kindes sind für jede Frau bedeutsame Ereignisse in ihrem Leben. Häufig empfinden werdende Mütter und Väter diese Zeit als eine Zeit der Veränderung und der Transformation.

In den alten yogischen Lehren heißt es, dass das Unterbewusstsein eines Menschen vom 120. Tag nach der Empfängnis bis zum Durchtrennen der Nabelschnur grundlegend geprägt wird.

Die Gefühle und Gedanken, die eine Frau während Schwangerschaft und Geburt bewegen, sowie ihre innere Haltung mit der sie Herausforderungen begegnet, legen die Grundmuster für Selbstwertgefühl, Vertrauen und Sicherheit beim Kind an.

Als Schwangeren Yoga Lehrerinnen unterstützen wir die schwangere Frau Vertrauen in ihre eigene urweibliche Kraft und in den schöpferischen Akt der Geburt zu entwickeln.

KUNDALINI YOGA bietet viele Techniken Gelassenheit, Klarheit und Entschlossenheit zu entwickeln, die Nerven zu stärken und die Selbstheilungskräfte zu fördern. Wir finden unzählige Hilfen inmitten des Familien- und Berufsalltags zu tiefer körperlicher und geistiger Entspannung zu gelangen. Die überlieferte yogische Tradition enthält einen reichen Schatz an Wissen und Erfahrung über Schwangerschaft, Geburt und Rückbildungsphase, über männliche und weibliche Identität, Partnerschaft und Familie, Leben und Tod.

In den Schwangeren Yoga Kursen zur Begleitung der Schwangerschaft und Vorbereitung auf die Geburt werden schwangere Frauen in ihrer Besonderheit angenommen und gefördert. Sie finden den Raum, sich zu entspannen, zu sammeln und sich in der Gruppe austauschen zu können, sowie Inspiration, um den kleinen und großen Veränderungen gelassen und selbstsicher begegnen zu können. Yogakurse im ersten Jahr nach der Geburt begleiten die junge Mutter in der Zeit der Rückbildung und Neufindung in die Rolle als Frau und Mutter. Rückbildungsyoga unterstützt die körperliche und seelische Stärkung der Frau.

Aus den Ausbildungsinhalten

Überlieferte Lehren aus dem Kundalini Yoga und spirituelle Vorbereitung:

- Grundlagen des Schwangeren Yoga
- Atmung
- Tiefenentspannung
- Meditation
- Aufbau der Yogastunden und Übungsabläufe
- Kurskonzeption

Schwangerschaft:

- Energetische Konzepte der Chakren in Bezug zu Schwangerschaft
- Physische, psychische und energetische Veränderungen in der Schwangerschaft
- Weibliche und männliche Identität
- Partnerschaft und Sexualität
- Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Fehlgeburt, Totgeburt, Trauer

Geburtsvorbereitung:

- Reflexion der eigenen Geburt und der Geburt eigener Kinder
- Beschwerden und Warnzeichen während der Schwangerschaft
- Pränatale Diagnostik
- Geburtsphasen, Geburt
- Kindslagen, Geburtspositionen
- Wehen und Techniken der Schmerzbewältigung
- Unterstützung durch den Partner
- Kaiserschnitt
- Hausgeburt, Entbindung in der Klinik, im Geburtshaus, ambulante Geburt

Familienzeit:

- Wochenbett und Rückbildung
- 40 Tage nach der Geburt
- Familienbildung
- Mutter sein Frau bleiben
- Grundlagen des Rückbildungsyoga
- Kurskonzeption

Datum

29. September bis 05. Oktober 2024 Sonntag 10.00 Uhr bis Samstag ca. 15.00 Uhr

Kosten

Die Gesamtkosten der Ausbildung betragen: Early Bird bis zum 31. Mai 2024 1.575,00 € danach 1.675,00 € (Ratenzahlung möglich)

Ort

Landhaus Sonnenberg, Ernsbacher Weg 8, 64711 Erbach Die Seminarhauskosten im Landhaus Sonnenberg inklusive vegetarischer Vollwertkost werden vor Ort direkt mit dem Seminarhaus beglichen. www.landhaus-sonnenberg.de

Yoginis Grace

Shuniya - Schule für Kundalini Yoga

Alte Dorfstraße 10 32676 Lügde - Rischenau

Ausbildungsleiterin Atma Kaur Ahlers Organisation Alona Devi Akasha info@shuniya.de

Ausbilderinnen & Team

Atma Kaur Ahlers

Kundalini Yoga Lehrerin seit 1989 und internationale Ausbilderin Stufe 1 und Stufe 2 mit dem Schwerpunkt Lebensberatung und Geburtsvorbereitung. Leadtrainerin. Sie ist leitende Ausbilderin der Ausbildung zur Yogalehrerin für Schwangere und Rückbildung sowie Sat Nam Rasayan Heilerin.

Ad Sach Kaur Ulrike Reiche

Kundalini Yoga-Lehrerin, Rückbildungs-Yoga, Sat Nam Rasayan. Fortbildungen in Cranio-Sacraler Osteopathie und Pilates. Seit 2004 hauptberuflich tätig als Yoga-Lehrerin, systemische Beraterin (SG), Coach für Beruf & Gesundheit, Ausbilderin in Yoga-Fortbildungen, Buch-Autorin.

Geet Anand Kaur

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2011, davor Hatha Yoga Lehrerin. Sat Nam Rasayan Heilerin und Kundalini Yoga Ausbilderin mit dem Schwerpunkt Meditation und Selbsterfahrung. Gründerin und Leitung der Yogaschule Anahad.

"A Woman's Vibration Can Create the Whole Universe" Yogi Bhajan