

Kundalini Yogalehrerin

FÜR SCHWANGERE &
RÜCKBILDUNGSZEIT



Datum

21. bis 27. September 2026

Montag 10.00 Uhr bis Sonntag ca. 15.00 Uhr

Kosten

Die Gesamtkosten der Ausbildung betragen:

Early Bird bis zum 31. Mai 2026 1.575,00 €

danach 1.675,00 €

(Ratenzahlung möglich)

Ort

Seminarhotel Lebensart Seidenbuch

Buchenstraße 17, 64678 Lindenfels

Die Seminarhauskosten im Seminarhotel Lebensart Seidenbuch inklusive vegetarischer Vollwertkost werden vor Ort direkt mit dem Seminarhaus beglichen.

www.seminarhotel-seidenbuch.de

Yoginī Grace
Shuniyā - Schule für Kundalini Yoga

Ausbildungsleiterin

Atma Kaur & Team

Infos & Organisation

info@shuniya.de

www.shuniya.de

21. - 27. September 2026

Ausbildung Rhein/Main

Yoginī Grace

Shuniyā - Schule für Kundalini Yoga

Kundalini Yogalehrerin 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

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.

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

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.

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.

Aus den Ausbildungsinhalten

Überlieferte Lehren aus dem Kundalini Yoga und spirituelle Vorbereitung:

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