

Infotermine online

28.6. und 29.11. jeweils ab 19.00 Uhr

Ausbildungswochenenden

Eine Einheit (Schwangeren oder Rückbildungsyoga) setzt sich aus folgenden Unterrichtseinheiten zusammen:

Fr 18 bis 21 Uhr / Sa 10 bis 13 Uhr und
14.30 bis 17.30 Uhr / 3 Dienstage 18 bis 21 Uhr

SCHWANGERENYOGA 1

27./28. Jan, 31. Jan, 14. Feb und 7. März 2023

SCHWANGERENYOGA 2

17./18. März, 21. März, 28. März und 18. April 2023

SCHWANGERENYOGA 3

28./29. April, 2. Mai, 16. Mai und 23. Mai 2023

SCHWANGERENYOGA 4

16./17. Juni, 20. Juni, 4. Juli und 18. Juli 2023

SCHWANGERENYOGA ÜBUNGSABEND

13. Juni

RÜCKBILDUNGSYOGA 1

15./16. Sep, 19. Sep, 26. Sep und 10. Okt 2023

RÜCKBILDUNGSYOGA 2

13./14. Okt, 17. Okt, 24. Okt und 7. Nov 2023

RÜCKBILDUNGSYOGA ÜBUNGSABEND

14. Nov

EXAMEN

25./26. Nov 2023



Kontakt / Anmeldung

Weitere Informationen

Erika Sant Subagh Schießl

0174 - 1735217

erika.schiessl24@gmail.com

www.schwangeren-yoga.com/ausbildung

ONLINE AUSBILDUNG



*Kundalini Yoga Lehrerin
für Schwangerschaft
und Rückbildung*

FACHAUSBILDUNG DER

3H ORGANISATION DEUTSCHLAND E.V.

2023



Ausbildungsinhalte

In dieser Ausbildung lernst Du, Frauen vor und nach der Geburt liebevoll mit Übungen, Entspannungsformen und Meditationen basierend auf den Lehren des Kundalini Yoga zu unterrichten und zu begleiten.

Du erwirbst ein umfangreiches Wissen über die physiologischen Abläufe während Schwangerschaft, Geburt und Rückbildungszeit.

Du erfährst, welche Asanas in dieser besonderen Zeit hilfreich sind und welche vermieden werden sollten.

Unterstützende yogische Methoden für den Umgang mit Ängsten und Schmerzen stehen ebenso auf dem Programm, wie die Belebung einer bewussten Verbindung zwischen Mutter und Baby.

Darüber hinaus bietet Dir die Ausbildung die Möglichkeit, Dein eigenes Selbstverständnis als Frau im Kreise von Frauen zu vertiefen und Deinen ganz persönlichen Zugang zu der Dir innewohnenden weiblichen, schöpferischen Kraft zu finden.



Die Ausbildung richtet sich an

- Frauen, die die Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin Stufe 1 abgeschlossen haben oder gerade an dieser Ausbildung teilnehmen.
- Yogalehrerinnen anderer Traditionen.
- Frauen, die beruflich mit Schwangerschaft und Geburt befasst sind und als Kursteilnehmerin einen Kundalini Yoga Kurs besuchen z.B. Hebammen, Doulas, Stillberaterinnen etc.
- Frauen, die mit Kundalini Yoga bereits Erfahrungen gesammelt haben und diese vertiefen möchten.



Preise

| | |
|---|--------|
| ANMELDEGEBÜHR | 90 € |
| Bitte bei Anmeldung überweisen. Bei Nichtteilnahme an der Ausbildung wird die Anmeldegebühr als Bearbeitungsgebühr einbehalten. | |
| GRUNDLAGENWOCHELENDE mit Überweisung bis 01.01.2023 | 200 € |
| ALLE WEITEREN MODULE INKL. EXAMENSWOCHELENDE Early-Bird-Preis bei Anmeldung und Überweisung bis 31.10.2022 | 2200 € |
| bei Anmeldung ab 1.11.2022 und Überweisung bis 15.01.2023 | 2400 € |
| ZAHLUNG IN RATEN MÖGLICH 11 Raten zu | 225 € |

Ausbildungsort

Diese Ausbildung findet ausschließlich ONLINE statt.

Ausbildungsteam

Bhagwati Kaur Pangerl (Leitung)
Sat Purkha Kaur Thimm
Mata Mandir Kaur Faki
Sant Subagh Kaur Schießl