

## Die Fortbildung richtet sich an

- alle Frauen, die Schwangere und ihre Partner sowie Frauen nach der Geburt in ihren Entwicklungsprozessen begleiten und unterstützen möchten.
- Frauen, die bereits Kurse rund um die Geburt leiten und ihre Kenntnisse weiterentwickeln möchten.
- YogalehrerInnen aller Traditionen, Hebammen und Frauen, die Interesse am Thema haben und die Fortbildung für ihre persönliche Entwicklung nutzen möchten.

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 Fortbildung einen Kurs mit mindestens 10 Stunden belegt haben, um sich mit den Grundlagen des Kundalini Yoga vertraut zu machen.

## 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 Fortbildung zur Yogalehrerin für Schwangere und Rückbildung sowie Koordinatorin der Sat Nam Rasayan Ausbildung Rhein/Main.

### SAT KARAM KAUR TESKE

Kundalini Yoga Lehrerin seit 1998, Yogalehrerin für Schwangere, Kundalini Yogalehrer Ausbilderin und Heilpraktikerin. Meine Schwerpunkte sind: Kundalini Yoga als Therapie, Mantras und Naad mit Unterstützung des Harmoniums, Wirbel- und Gelenk-Therapie (nach Dorn), Fußreflexzonen-Therapie.

### 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.

## Yoginis Grace

Shuniya - Schule für Kundalini Yoga

Georg-Röder-Str. 9a  
64405 Fischbachtal

Ausbildungsleiterin  
Atma Kaur Ahlers  
Tel.: 06166 9339300  
atmas@freenet.de

Organisation  
Sevak Kaur  
Tel.: 01577 4746980  
sevak.kaur@gmail.com

[www.yoginisgrace.de](http://www.yoginisgrace.de)  
[www.shuniya.de](http://www.shuniya.de)

## Yoginis Grace

# Kundalini Yogalehrerin für Schwangere & Rückbildungszeit



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

Fortbildung

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 Fortbildungsinhalten*

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

