



Aus der Praxis des Yogaunterrichts

# Schwangerschaft, Geburt & Rückbildung im Wassermannzeitalter

Wir, die Ausbilderinnen der 3HO Fachausbildung  
zur Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangerschaft, Geburt  
und Rückbildung, laden ein zum:

## 2. Überregionalen Fortbildungstreffen aller Lehrerinnen für Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga

**am 26. - 28. September 2014**

in der „Begegnungsstätte Mariaspring“ bei Göttingen.

*Eine wunderbare Gelegenheit zusammen zu kommen,  
um sich kennen zu lernen, auszutauschen, zu inspirieren,  
zu nähren, um zu lernen, zu singen und zu tanzen...  
Sangat weiblich!*

3HO Deutschland e.V. | Fachausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin  
für Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung | Info: [www.3ho.de](http://www.3ho.de)

# Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung im Wassermannzeitalter

## WAS BEWEGT UND BERÜHRT DICH IN DEINEN YOGAKURSEN?

Diese Fortbildung gibt Dir den Raum, Deine  
Erfahrungen in der yogischen Begleitung von  
Schwangeren mit anderen zu teilen, und sie  
vermittelt Dir neue Impulse für Deine Arbeit.  
Wir wollen u.a. folgenden Themen nachgehen:

## WIE LASSEN SICH YOGISCHE UND SPIRITUELLE INHALTE IM YOGAUNTERRICHT VERMITTELN?

Die Tradition des Kundalini Yoga vermittelt einen  
Schatz an spirituellem Wissen über Schwanger-  
schaft, Geburt und Rückbildungszeit.  
Dies möchten wir Yogalehrerinnen an die Frauen  
weitergeben. Es ist wichtig, dass wir die Frauen  
da abholen, wo sie sich gerade befinden.  
In Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen,  
in liebevollem Singen und bewusst geführten  
Körper- und Atemübungen führen wir die Frauen zu  
einer tief in ihnen liegenden Kraft und Bewusstheit.

## WIE GEHE ICH AUF BESONDERE SITUATIONEN IM YOGAKURS EIN?

Diese besonderen Situationen müssen nicht zur  
Belastung oder Störung in einem Kurs werden,  
sondern können, wenn wir stimmig auf sie  
eingehen, gerade zur Bereicherung werden und  
zu einer besonderen Atmosphäre des Vertrauens  
und der Öffnung beitragen. Dazu wollen wir  
konkrete Hilfen erarbeiten.

## WAS IST EIN VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG MIT GRENZEN IM YOGA?

Die Yogalehrerin hat eine außerordentliche  
Verantwortung für Mutter und Kind und wird  
immer wieder mit den Begrenzungen ihres Wissens  
konfrontiert. Wie arbeite ich als Yogalehrerin

verantwortungsvoll, wann darf ich den Rahmen  
weiter stecken und wann ist es gut, Grenzen klar  
zu definieren? Dazu wollen wir uns austauschen.

## WEITERE THEMEN WERDEN SEIN:

- Aktuelles aus der Yogapraxis
- Neue Übungen und Meditationen
- Raum für Fragen zum Unterrichten

## GASTGEBERINNEN:

Bhagwati Kaur (München), Sat Hari Kaur (Hamburg),  
Amrit Kaur (Berlin)

## ZEIT:

Freitag, 26. September 2014 (18 Uhr) bis  
Sonntag, 28. September 2014 (15 Uhr)

## ORT:

Heimvolkshochschule Mariaspring bei  
Göttingen, Internet: [www.mariaspring.de](http://www.mariaspring.de)

## KOSTEN:

Teilnahmegebühr € 160,- (bei Anmeldung  
bis 31.08.2014, danach € 180,-)  
Plus Kosten für Übernachtung/Verpflegung  
in Höhe von insgesamt € 112,- bis € 142,-  
(je nach Zimmerkategorie)

*Wichtig ist uns, dass Ihr Euch als teilnehmende  
Yogalehrerinnen mit Euren Erfahrungen,  
Eurem Expertinnenwissen und Euren Fragen  
hier am richtigen Platz fühlt und Euch einbringen  
könnt. Wir freuen uns auf regen Austausch  
und Diskussion, genauso wie auf die  
gemeinsam verbrachte Zeit, in der wir uns  
gegenseitig zuhören, uns von uns und unseren  
Erfahrungen erzählen, miteinander singen,  
tanzen, meditieren und Yoga machen.*

Info: [www.3ho.de](http://www.3ho.de) | Anmeldung: [santsubagh@amritvela.de](mailto:santsubagh@amritvela.de) (089-89459593)