

YogaPlusPunkt

Yoga for everyone - Schwangere im Kundalini Yogaunterricht

Ein Yogaseminar für Kundalini Yoga Lehrer*innen Stufe 1 mit Christine Bhajan Kaur

In diesem Yogaseminar lernst du, wie du Kundalini Yogaschülerinnen, die schwanger werden, weit über die Mitte ihrer Schwangerschaft hinaus in deinem Yogakurs integrierst und angemessen unterrichtest.

Du lernst deinen Yogaunterricht so zu gestalten, dass es für die gesamte Yogaklasse ein Gewinn ist, dass eine Schwangere in ihrer Mitte ist.

- Dos and dont´s im Yogaunterricht mit Schwangeren
- Abwandlung von Asanas und Kriyas
- Energielenkung im Kundalini Yoga, Besonderheit in der Schwangerschaft
- Spirituelle Themen für die ganze Klasse rund um Schwangerschaft und Geburt
- Meditationen, Tänze, Mantras für (schwangere) Frauen .

Die Versorgung von schwangeren Frauen lässt auf vielen Ebenen zu wünschen übrig und nachdem das über Jahrzehnte besser wurde, wird es aktuell deutlich schlechter. Es wird immer medizinischer und technischer. Die (Wunsch-)Kaiserschnitttrate steigt, die jungen Frauen sind unsicher und haben z.T. idealisierte Weiblichkeitsbilder im Kopf (immer perfekt als Mutter, Partnerin, Freundin, Haushälterin, Liebhaberin und im Job). Gleichzeitig wissen sie oft wenig über körperliche Vorgänge und haben echte Angst vor dem, was natürlich ist.

Wir als Kundalini Yogalehrer*innen haben viel, was wir einbringen können, um nicht nur, aber eben auch schwangere Frauen zu stärken. Sie in der Yogaklasse zu behalten und den Unterricht entsprechend und gut für alle gestalten zu können, gibt den schwangeren Frauen auch den Rückhalt der Gruppe. Statt Instagram-Weisheiten von den immer glücklichen, schönen, stylischen Müttern mit immer sauberen, heiteren und gesunden Kindern stellen wir Beziehung und Bezogenheit sowie Handwerkszeug zur Verfügung, das im wahrhaftigen Alltag hilft.

Das Seminar richtet sich an ausgebildete Kundalini Yogalehrer*innen Stufe 1. Die Teilnahme am Seminar ist kein Ersatz für eine Fachausbildung in Schwangerenyoga . Es geht in diesem Kurs explizit um den Erwerb der Fähigkeiten, die wir brauchen, um schwangere Frauen in den normalen Unterricht zu integrieren.

5. und 6. Oktober 2019, Sa 11-18 h, So 8:30 bis 16 h, 150,- € inkl 19% MwSt
Birke 15, Leipzig Lindenau/Plagwitz,
Anmeldung schriftlich und verbindlich glander-rieker@yogaplus-punkt.de

