



Fortbildung für Yoga während der Schwangerschaft und zur Rückbildung

## **FORTBILDUNG FÜR YOGA WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT UND ZUR RÜCKBILDUNG**





## Fortbildung für Yoga während der Schwangerschaft und zur Rückbildung

### Inhalt:

- Unterrichtsziele
- Inhalte der Fortbildung
- Voraussetzungen
- Bedingungen für eine Zertifizierung
- Termine
- Zeiten
- AusbilderInnen
- Kosten
- Bezahlung
- Weiteres
- Anmeldung und Haftungsausschluss

### Unterrichtsziele:

Diese Fortbildung befähigt dich zertifiziert Yoga in der Schwangerschaft und zur Rückbildung für körperlich und geistig gesunde Frauen anzuleiten.



## Fortbildung für Yoga während der Schwangerschaft und zur Rückbildung

### Inhalte der Fortbildung:

- Der weibliche Körper. generelle Unterschiede und Gegebenheiten.
- Anwendung yogischer Kenntnisse und Techniken
- Was stärkt Körper, Seele und Geist während der verschiedenen Phasen
- Mutter sein in der heutigen Zeit, Vergleiche damals/früher, wichtige Aspekte
- Empfängnis, energetische Komponenten
- Lebensstil Einflüsse
- Partnerschaft, Sexualität
- Phasen in der Schwangerschaft
- Geburt, Geburtsvorbereitung
- Stillen & Ernährungsaspekte
- Stärkendes nach der Geburt
- Natürliche energetische Gegebenheiten. Das Arbeiten mit diesen, das Unterstützende, aber auch das Herausfordernde bewusst erkennen und steuern
- Du wirst lernen welche Mediationstechniken, welche Übungen und welche energetischen, körperlich und geistigen Aspekte vor der Schwangerschaft, während der Schwangerschaft, als Vorbereitung zur Geburt, nach der Geburt und zur Stärkung nach der Entbindung geeignet sind.
- Aspekte & Qualitäten des Mutterseins
- Stabilität erschaffen und erhalten
- Bewusstsein & Rituale
- Zusätzliche Empfehlungen

### Voraussetzungen:

Da der Umfang der Fortbildung so kurz und komprimiert wie möglich gehalten wurde, ist sie ausschließlich für bereits zertifizierte Yogalehrerinnen, Hebammen, Krankenschwestern oder ähnlich ausgebildete Berufe aus dem Bereich der Geburtshilfe/ Frauenarbeit o.Ä. geeignet.

Wenn es sich bei Yogalehrerinnen um keine Kundalini Yoga Ausbildung handelt, ist ein zusätzlicher Vormittag bei Daljeet buchbar. Die Kosten hierfür belaufen sich auf Kosten von 250,00 €.

Bitte vereinbare einen kostenlosen Termin mit Daljeet für ein Vorgespräch, wenn du Unsicherheiten hast, ob die Fortbildung für dich möglich und geeignet ist.



## Fortbildung für Yoga während der Schwangerschaft und zur Rückbildung

### Bedingungen für eine Zertifizierung:

Die Anwesenheit bei allen Modulen und Stunden während der Fortbildung.

Die volle Bezahlung der Kursgebühren.

Mindestens jeweils eine Probestunde im prä- und postnatalen Yoga.

Verinnerlichen des Gelernten durch das Lesen der empfohlenen Literatur

- <https://www.satnam.de/de/bewusste-schwangerschaft-yoga-handbuch-tarn-taran-kaur-khalsa.html>

- <https://www.satnam.de/de/bewusste-schwangerschaft-textbuch-tarn-taran-kaur-khalsa.html>

(Die Bücher können beide über Daljeet am Anfang der Ausbildung bezogen werden)

Eine schriftliche Hausarbeit über die Inhalte (2 Kurspläne über jeweils 3 Unterrichtseinheiten)

Die Teilnahme an jeweils mindestens 3 weiteren Unterrichtsstunden pro Themengebiet (extern).

Insgesamt können dir für diese Fortbildung 50- 75 Stunden angerechnet werden.

### Termine:

27./28. September 2025

15./ 16. November 2025

Zusätzlich werden wir als Gruppe gemeinsam, je nach Gruppengröße, zu Beginn der Fortbildung weitere Termine für gemeinsame Probestunden vereinbaren.

### Zeiten:

Die Fortbildung findet immer von 09:00- 13:00 Uhr inklusive kleinerer Pausen und 14:30- 17:30 Uhr statt



Fortbildung für Yoga während der Schwangerschaft und zur Rückbildung

Ausbilderin:



Nicole **Daljeet** ist seit frühester Kindheit durch ihre Umgebung und eigenes Erleben in Berührung mit Spiritualität und Meditation. Mit Beginn des 18. Lebensjahres begann ihre bewusste spirituelle Reise und Findungsphase. Seither studiert und praktiziert sie verschiedene Schriften und Traditionen. Sie empfindet das Unterrichten als Berufung und Lebensaufgabe.

Sie begleitet Menschen in den verschiedensten Lebenslagen bei ihren Fragen und versteht sich als lebensnahe Lehrerin und Beraterin und energetische Heilerin. Seit 2012 bildet Nicole Daljeet in der Tradition des Kundalini Yogas LehrerInnen aus. Sie ist Mutter zweier Kinder und betreibt seit 2011 das Yogastudio ([www.kreuzbergyoga.de](http://www.kreuzbergyoga.de)) in Kreuzberg.



## Fortbildung für Yoga während der Schwangerschaft und zur Rückbildung

### Kosten & Bezahlung:

Die Ausbildung kostet insgesamt 850,00 €, enthalten in dem Betrag ist Organisation und Unterricht.

Literatur Anschaffungen sind im Betrag nicht enthalten.

Die Anmeldegebühr von 250,00 € wird bei der Anmeldung fällig.

Der restliche Betrag von 600,00 Euro ist vor Beginn des ersten Moduls auf das angegebene Konto zu überweisen.

Es können Ratenzahlungen vereinbart werden, je nach Modell, können dafür zusätzliche Gebühren anfallen.

Die Anmeldegebühr ist nicht erstattbar, auch wenn die Anmeldung zu einem späteren Zeitpunkt wieder zurückgezogen wird.

Ausnahmen können ausschließlich bei ärztlich bestätigten Krankheitsfällen gemacht werden.

### Weiteres:

Wir vertreten eine Politik der Nichtdiskriminierung in Bezug auf Geschlecht, sexuelle Orientierung, Religion, Alter und ethnischer Zugehörigkeit. Wir behalten uns aber das Recht vor, StudentInnen aus Gründen der allgemeinen Nichteignung abzulehnen, ebenso wie den Ausschluss aus dem Kurs als Konsequenz aus unangemessenem oder diskriminierendem Verhalten.



Fortbildung für Yoga während der Schwangerschaft und zur Rückbildung

Anmeldung und Haftungsausschluss:

**ANMELDUNG FÜR DIE FORTBILDUNG ALS YOGA ANLEITER/IN in der Schwangerschaft & zur Rückbildung**

Hiermit bewerbe ich mich um die Teilnahme an der beschriebenen Fortbildung als AnleiterIn für Yoga in der Schwangerschaft und zur Rückbildung

Die Bedingungen bezüglich des Abschlusses des Kurses habe ich gelesen und verstanden.

Die nicht erstattbare Anzahlung in Höhe von 250.-€ habe ich auf folgendes Bankkonto überwiesen:

Nicole Loncaric

IBAN: **DE5110050000190254645**

BIC: **BELADEBEXXX**

Kreditinstitut: **Berliner Sparkasse**

Ich habe verstanden, dass die gesamte Kursgebühr in Höhe von 850.- € (In dem Betrag sind die 250 € Anmeldegebühr enthalten), vor Beginn des ersten Wochenendes (oder wie individuell vereinbart) auf o.g. Konto eingegangen sein muss. Die Kursgebühr beinhaltet alle Kosten der Fortbildung wie den Unterricht, die Raum Gebühren und die Organisation

Name.....

Adresse.....

PLZ.....

Tel.:.....

mobil.....

Email.....

**Schicke dieses Formular per Email an:**

[yoga.de">info@kreuzbergyoga.de](mailto:info@kreuzberg<span style=)



Fortbildung für Yoga während der Schwangerschaft und zur Rückbildung

**Haftungsausschluss**

Nach bestem Wissen und Gewissen gibt es weder einen körperlichen noch geistig-seelischen medizinischen Grund, diese Fortbildung nicht zu absolvieren.

Ich verstehe, dass diese Fortbildung keinen Ersatz für medizinischen Rat darstellen.

Diese Fortbildung bildet keinen Ersatz für das Erlernen von fundierten Fachkenntnissen zum Thema, sondern kann nur als Ergänzung betrachtet werden, befähigt dich aber, sinnvoll deine Grenzen und die der Teilnehmenden einzuschätzen und diese ggf. an weitere Fachkräfte zu übermitteln.

.....  
**Datum, Unterschrift**

Nicole (Daljeet) Loncaric

KREUZBERGYOGA

Lübbener Straße 9

10997 Berlin

[info@kreuzberg yoga.de](mailto:info@kreuzberg yoga.de)

Für weitere Informationen kontaktiere Daljeet unter: **+49 (0) 157 77 57 38 01** oder [info@kreuzberg yoga.de](mailto:info@kreuzberg yoga.de)