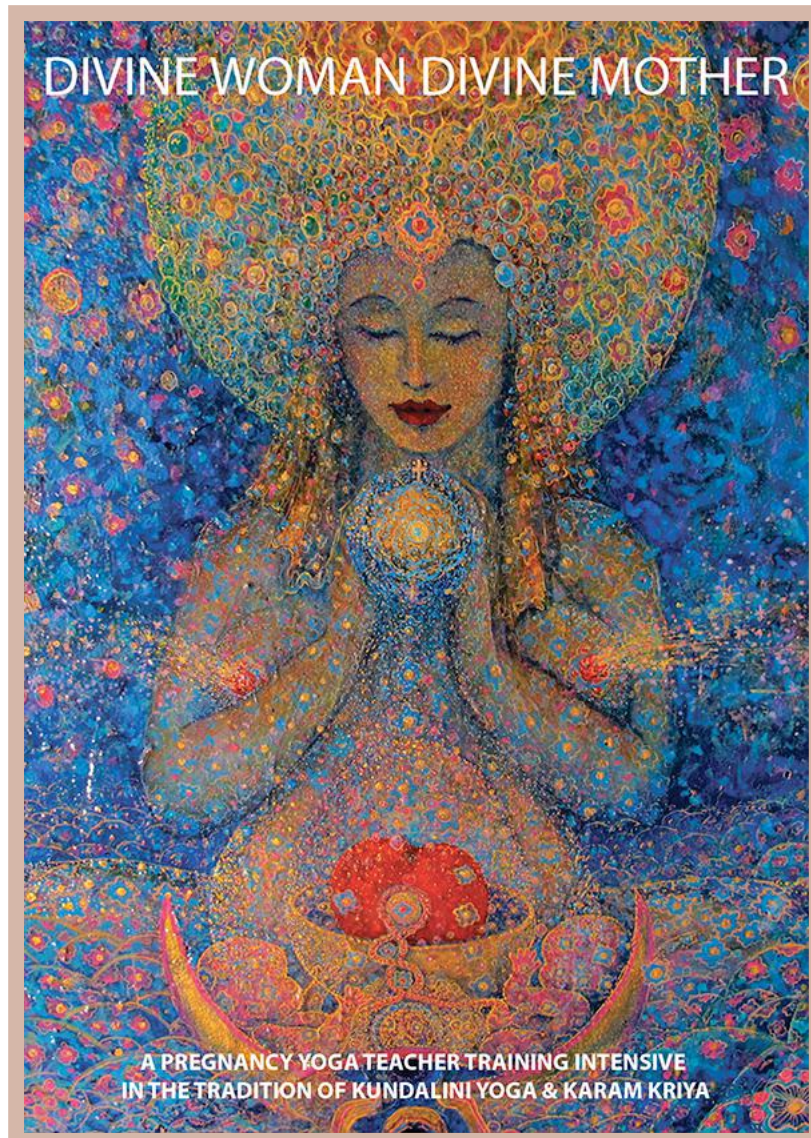


# INFORMATIONSBROSCHÜRE

ENGEN 5 – 10 FEBRUAR 2020



## INTENSIV-AUSBILDUNG LEHRERIN FÜR SCHWANGEREN YOGA FÜR BEWUSSTE FRAUEN UND MÜTTER

BASIEREND AUF DEN LEHREN KARAM KRIYA UND KUNDALINI YOGA,  
WIE DURCH SHIV CHARAN SINGH UND YOGI BHAJAN UNTERRICHTET



DIVINEWOMAN.ORG BACHITAR@DIVINEWOMAN.ORG +49 (0)170 5521 796



## WAS DIE AUSBILDUNG DIR BIETET

**Divine Woman - Divine Mother** ist eine Ausbildung zur Lehrerin für Schwangeren Yoga, die dir das Know-How und Handwerkszeugs bietet, Frauen auf ihrer transformativen Reise ins Muttersein zu begleiten. Darüber hinaus bietet die Ausbildung dir einen Raum, dein Bewusstsein über deine Einmaligkeit und deine Grossartigkeit als Frau in voller Blüte entfalten zu lassen. Divine Woman lädt dich dazu ein, dir vollständig über dein weibliches Potential bewusst zu werden: Deine wirkliche Stärke, deine anmutige Wirkung, deine grenzenlose Liebe. Erwache zu der Frau, die Du bereits bist und teile die Schätze dieser Reise mit anderen.

Diese Ausbildung ist eine umfassende, theoretische und praktische, nicht-medizinische Ausbildung, die sich über alle Themen der Schwangerschaft erstreckt: von der Empfängnis bis hin zum Abstillen und sogar darüber hinaus.

Das Training besteht aus Unterrichtsmodulen, selbst-geleiteten Lerngruppen, Hausaufgabenprojekten, Praktikum, Examen, Selbsterklärung und Zertifizierung.

### Kursinhalte:

- **Themen rund um Yoga und Schwangerschaft:** Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach in der yogischen Tradition, die Feier zu 120 Tage Schwangerschaft, Humanologie, die Natur des Weiblichen, Sexualität, Fruchtbarkeit, Emotionen, Bedürfnisse und yogische Selbstfürsorge, Anatomie und Physiologie von Schwangerschaft und Geburt, welche Haltungen (Asanas) man besser tun und welche besser vermeiden werden sollten in den

verschiedenen Trimestern, hilfreiche Atemführungsübungen (Pranayama), Meditation, Mantra, Veränderungen, Herausforderungen und Transformationen, Geburtsvorbereitung und unterstützende Geburtspositionen, die Rolle der Medizin, Alternative Medizin, Geburtsplan, Geburtshelfer, Kaiserschnitt, die Fürsorge für die Mutter während der 40 Tage nach der Geburt und darüber hinaus, Stillen und Seelennahrung, Rolle der Mutter, Rolle des Vaters, Familienharmonie und energetische Wirklichkeit.

- **Themen zum Lehrerin-Sein:** Einführung in Kundalini Yoga, Identität einer Lehrerin, Bewusstsein & Lebensstil, Schwangeren Yoga Unterricht (Organisation, Aufbau, Struktur, Lehrerrolle & Verantwortung, was man besser tun und nicht tun sollte, Werbung, Präsenz), Partner-/Paar Unterricht, Geburtsvorbereitung im Schwangeren Yoga, Kundalini Yoga Unterricht für Mütter und Babies, Gemeinschaftsbildung und Netzwerk- pflege.
- **Themen in enger Verbindung mit Weiblichkeit, Schwangerschaft und Muttersein:** Reise der Seele, kosmischer Mythos, der Mind, seine Erwartungen und Projektionen, bewusste Beziehungen und die fünf Stimmen in der Partnerschaft von Frau und Mann, bewusste Kommunikation, Wassermannzeitalter und sein Aufruf an die Frauen, die Zukunft ist weiblich und weibliches Erwachen, Übergangsritus und Zeremonie, von mir zu wir, Weiblichkeit ist Gemeinschaftlichkeit, Zweifel und Vertrauen, Angst und Glaube, instinktive und intuitive Weiblichkeit, weibliche Meisterschaft, Ausstrahlung und innere Eleganz, Bedeutsamkeit eines Altars, weibliche Führung und Führung der nächsten Generation, die Zahlen Deines Geburtsdatums, Dein Weg, Deine Gabe, Bezugsperson werden für andere Frauen.

**Zusätzlich hierzu hebt diese Fachausbildung kontinuierlich den transformativen Prozess des Schwangerseins im Kontext universeller Gesetzmässigkeiten hervor und lädt die Teilnehmerin dazu ein, sowohl die Evolution und Geschichte von Frau und Schwangerschaft im sozio-kulturellen Kontext zu erkunden, als auch individuelle Geschichten über Weiblichkeit, Schwangerschaft und Geburt mit der Gruppe zu teilen.**

**Dieser seelenfreundliche, holistische und multidisziplinäre Ansatz zu Schwangerschaft und zum Muttersein basiert auf den eng miteinander verbundenen Lehren des Karam Kriya (Kriya: Übung. Karam: Karma, Freundlichkeit, Güte) wie von Shiv Charan Singh unterrichtet und Kundalini Yogas, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird.**

## ZIELE DER AUSBILDUNG

- Erkennen, akzeptieren und eins sein mit der höchsten Rolle der Frau als Schöpferin und dieses Verständnis in die eigene Identität und das tägliche Leben zu integrieren.
- Ein fundiertes Verständnis über die multidimensionalen Veränderungen, Herausforderungen und Transformationen in der Schwangerschaft zu entwickeln.
- Entwicklung der erforderlichen Fähigkeiten, Selbstvertrauen und Bewusstsein, um Schwangerenyoga zu unterrichten.
- Erarbeitung außerordentlicher Einblicke in die ganzheitlichen und bewussten Praktiken für Schwangerschaft, Geburt und die ersten 40 Tage der Mutter mit dem Neugeborenen.
- Unterstützung einer engen (Wieder-) Verbindung der zukünftigen Mutter mit ihrem Körper, ihren Bedürfnissen, ihren Gefühlen, ihren Wahlmöglichkeiten, ihrer Freiheit und



Selbstbestimmung hinsichtlich Schwangerschaft, Geburt und Muttersein.

- Unterstützung des Mannes in seinem Prozess, ein präsenter und bewusster Partner zu sein und ein präsenter und bewusster Vater zu werden.
- Ein Gefühl der Gemeinschaft zu erfahren mit anderen Teilnehmerinnen, örtlichen Kundalini Yoga Lehrerinnen und Lehrern, der internationalen Gemeinschaft der Karam Kriya Schule und 3HO weltweit.
- Ein Netzwerk bzw. eine Gemeinschaft in der eigenen Umgebung aufzubauen, um Frauen und zukünftige Eltern darin zu unterstützen, eine harmonische und respektvolle Schwangerschaft, Geburt und Zeit mit dem Neugeborenen zu geniessen.

Mit Abschluss der Ausbildung werden die Teilnehmerinnen eine fundierte Erfahrung gewonnen haben, die sie dazu qualifiziert sowohl Kundalini Yoga und Meditation für Schwangere zu unterrichten, als auch postnatale Unterstützung zu bieten.

Für Teilnehmerinnen, die die Ausbildung mit einem Zertifikat abschliessen möchten und die keine KRI zertifizierten Kundalini Yoga Lehrerinnen Stufe 1 sind, ist es erforderlich, zusätzlich zur Ausbildung mindestens 20 Unterrichtsstunden Kundalini Yoga in einem Zeitraum von 6 Monaten ab Ausbildungsbeginn zu besuchen (s. auch Zertifizierung auf S. 4f.).

Teilnehmerinnen, die wenig oder keine Erfahrung mit Kundalini Yoga haben und die Ausbildung mit einem Zertifikat abschliessen möchten wird empfohlen, an einem ergänzenden Wochenendmodul zur Einführung in Kundalini Yoga und dessen grundlegenden Leitsätzen teilzunehmen (s. auch Zertifizierung auf S. 4f.).

## DIE AUSBILDUNG RICHTET SICH AN

Diese Fachausbildung ist eine Einladung an und beabsichtigt als Unterstützung für **alle Frauen**: Mütter, Grossmütter, Schwangere, Hebammen, Doulas und andere, die beruflich mit Schwangerschaft, Geburt und Muttersein zu tun haben oder zu tun haben wollen.

Die Ausbildung ist offen für alle, die gerne mehr und tiefergehend über pre- und postnatales Yoga sowie yogischen Lebensstil lernen und erfahren möchten. Die gerne mehr über Frausein, Schwangerschaft, Muttersein und Spiritualität lernen möchten. Die gerne Schwangerenyoga Lehrerin werden und andere Frauen in der Schwangerschaft und ihrer ersten Zeit mit dem Neugeborenen unterstützen möchten. Die mehr über Weiblichkeit und weibliche Führung erfahren möchten. Die an weiblicher spiritueller Gemeinschaft interessiert sind. Die Eltern sind und ihre Erfahrungen gerne mit anderen teilen möchten sowie neues dazu lernen und altes überwinden möchten. Die planen oder sich wünschen, schwanger zu werden. Die sich spirituell weiterentwickeln möchten.

**Kenntnis von Kundalini Yoga ist keine Voraussetzung.** Solltest Du wenig oder keine Erfahrung mit Kundalini Yoga haben, bieten wir bei genügend Interesse ein extra Wochenendmodul an, das Dir helfen wird, mit den grundlegenden Leitsätzen des Kundalini Yoga vertraut zu werden.



## ZERTIFIZIERUNG

Der erfolgreiche Abschluss zur Lehrerin für Schwangeren Yoga unter Divine Woman – Divine Mother setzt die Teilnahme an der gesamten Ausbildung voraus, die Bezahlung der gesamten Kursgebühr, rechtzeitige Einreichung der Studienarbeit, Erzielung von mindestens 70% im Abschlussexamen sowie befriedigende Leistung zeitens des Praktikums (Anleitung mindestens einer Schwangeren Yoga Klasse)

Eine weitere Grundlage für den erfolgreichen Abschluss ist eine Selbst-Erklärung zu den folgenden Punkten:

- Ich bin eine göttliche Frau.
- Meine Identität als Lehrerin für Schwangeren Yoga,
- Selbst-Initiierung: Ich zertifiziere mich selbst.
- Dein persönlicher Gewinn des Trainings in beruflicher, persönlicher und spiritueller Hinsicht.
- Die Bereicherung Deiner Qualität als Yoga Lehrerin.

Die Bildung von selbst-geleiteten Studiengruppen nach der Intensivwoche zur aktiven Integration und Anwendung des Kursinhaltes und um sich gegenseitig im Entwicklungs- und Lernprozess zu unterstützen.

Für Teilnehmerinnen, die die Ausbildung mit einem Zertifikat abschliessen möchten und die keine KRI zertifizierten Kundalini Yoga Lehrerinnen Stufe 1 sind, ist es erforderlich, zusätzlich zur Ausbildung mindestens 20 Unterrichtsstunden Kundalini Yoga in einem Zeitraum von 6 Monaten ab Ausbildungsbeginn zu besuchen.

Teilnehmerinnen, die wenig oder keine Erfahrung mit Kundalini Yoga haben und die Ausbildung mit einem Zertifikat abschliessen möchten wird empfohlen, an einem ergänzenden Wochenendmodul zur Einführung in Kundalini Yoga und dessen grundlegenden Leitsätzen teilzunehmen.

Die Ausbildung Divine Woman – Divine Mother ist eine durch die Internationale Karam Kriya Schule ([www.karamkriya.com](http://www.karamkriya.com)) anerkannte Ausbildung zur Lehrerin für Schwangeren Yoga.

## AUSBILDUNGSGEBÜHR

Die Kursgebühr beinhaltet alle Kosten der Ausbildung wie folgt:

Unterrichtskosten inkl. Ausbildungsbuch, Anmeldegebühr, Organisation, Unterkunft mit vegetarischer Vollpension während des Kurses im Yogahaus Prasaad sowie Gebühr für das Examen.

Die Kursgebühr beträgt EUR 925,00 bei Anmeldung bis zum 21.12.2019. Dabei beträgt die Ausbildungsgebühr EUR 575,00 und die Kosten für Unterkunft und Verpflegung während des Residentials im Yogahaus Prasaad EUR 350,00. Danach beträgt die Kursgebühr EUR 975,00.

Mit Deiner Anmeldung ist eine Anmeldegebühr von EUR 250,00 zu überweisen, die innerhalb von 14 Tagen Deiner Überweisung erstattbar ist. Der verbleibende Betrag von EUR 675,00 bzw. 725,00



ist spätestens bis zwei Wochen vor Kursbeginn zu überweisen.

## KURSSTRUKTUR UND TERMINE

Der Kurs umfaßt 68 Stunden, wovon 50 Stunden in einem 6-Tage-Residential unterrichtet werden, 12 Stunden als Teil einer Hausaufgabe verbunden mit persönlicher Praxis nach dem Unterrichtssegment abzulegen sind und 6 Stunden in selbstgeleiteten Studiengruppen (Skype, Zoom etc) zu erarbeiten sind.

Die Teilnehmer müssen am gesamten Unterricht teilnehmen, das Studium zuhause ablegen, das sich über eine 90-Tages-Periode nach dem Unterricht im Residential erstreckt und das Examen bestehen. Des weiteren ist ein akzeptables Praktikum (Anleitung von mindestens einer Schwangeren Yoga Klasse zeitens der Intensivwoche) sowie eine Selbsterklärung erforderlich, um ein Zertifikat zu erhalten.

Die Intensivwoche beginnt am Mittwoch 5.10.2020 um 5:30 Uhr mit Sadhana und endet am Montag, den 10.2.2020 um 18:00 Uhr. Anreise und Abreise siehe ZEITPLAN UND DATEN im nächsten Abschnitt

Als Vor- und Nachbereitung zur Ausbildung werden verschiedene Hausaufgaben-Projekte aufgegeben, z.B. mit Frauen aus dem Familien- und Freundeskreis über deren Erfahrung bei der Geburt zu sprechen, oder einen Lehrplan für einen Schwangerenyoga Kurs zu erstellen, etc.

## VERANSTALTUNGsort

Die sechstägige Intensivwoche findet statt im  
Yogahaus Prasaad  
Almenstrasse 11  
78234 Engen-Anselfingen (in der Nähe des Bodensees)  
[info@prasaad.de](mailto:info@prasaad.de)  
prasaad.de  
07733-9965 995 oder 0170 5521 796

Die Übernachtung findet Ashram-Style in Mehrbett-Zimmern mit vegetarischer Vollpension statt..



Bachitar Kaur & Hari Krishan Singh  
Eigentümer/Manager Yogahaus Prasaad



Yogahaus Prasaad

## ZEITPLAN UND DATEN

Ankunft ab 4. Februar ab 16:00 Uhr. Abreise 10. Februar abends oder 11. Februar im Laufe des Vormittages

Tägliches Programm im Yogahaus

5:30 Aquarian Sadhana

8:30 Frühstück

9:30 Unterricht

13:00 Mittagessen

15:00 Unterricht

18:30 Abendessen

20:00 Abendprogramm/Lernkreis (an manchen Abenden)

Nach der Intensivwoche: 6 Stunden individuell geplant innerhalb der einzelnen Studiengruppen

Anmerkung: Die Bewerbung oder der Verkauf von Waren und Dienstleistungen durch die Teilnehmerinnen während der Ausbildungswochenenden ist ohne die vorherige Zustimmung der Ausbilderin nicht gestattet.

## IMPRESSIONEN





## SEVA

Ein Teil der Ausbildung beinhaltet auch Seva (Karma Yoga/selbstloses Dienen), das während der Ausbildungswoche daraus besteht, bei der Essenszubereitung mit zu helfen, den Tisch zu decken und abzuräumen oder den Seminarräumlichkeiten sauber zu halten usw.

## FRAGEN?

Für Fragen steht Bachitar Kaur jederzeit gerne unter [bachitar@divinewoman.org](mailto:bachitar@divinewoman.org) zur Verfügung. Telefonisch ist sie unter +49 (0)170 5521 796 zu erreichen.



## KURSYNHALT

Yoga, Meditation, Pranayama (Atemführung) und Entspannung sind integraler Bestandteil der Intensivwoche

### Day 1

February 5, 2020

Wo stehst Du?

Nehme Deinen Platz ein im Raum der Frauen und Mütter der Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft und Ewigkeit.

**Vergangenheit:** Erzählungen über Weiblichkeit, Schwangerschaft und Geburt. Familiengeschichte und Familienerbe, kulturelle Perspektiven und Traditionen rund um Schwangerschaft und Geburt.

**Gegenwart:** Wo stehen wir gerade – persönlich und kollektiv? Aktuelle Entwicklungen rund um Schwangerschaft und Geburt.

**Zukunft:** Erwartungen, Einstellungen und Vorstellungen zu diesem Training. Die Zukunft ist weiblich: Das Wassermannzeitalter und sein Aufruf an Frauen. Bewußt beginnen: Planung und bewusste Empfängnis.

**Ewigkeit:** Karam Kriya, die universelle Sprache der Zahlen und deren Erzählung des kosmischen Mythos - eine Blaupause der Ewigkeit für diese Reise. Bewusster Beginn. Planung. Fruchtbarkeit und bewusste Empfängnis. Kundalini Yoga für die Reise ins Muttersein – Einführung.

### Day 2

February 6, 2020

#### **Schwangerschaft – Die Mutter entsteht: Eine alchemistische Reise der persönlichen Transformation**

Äussere & innere Veränderungen während der Schwangerschaft. Die Reise zum Herzen, eine Reise von Mir zu Wir. Körperliche, mentale, emotionale und spirituelle Veränderungen, Herausforderungen und Transformationen in der Schwangerschaft. Beziehung & bewusste Kommunikation: mit Dir selbst, Deinem Partner, Deinem werdenden Baby, Deiner Umgebung und dem Göttlichen. Die 5 Stimmen und Zahlen der Beziehung zwischen Mann und Frau. Primär und sekundär Männliches. Instinktiv und Untuitiv Weibliches. Die Verschelzung/Heirat

Für werdende Schwangeren Yoga Lehrerinnen: Die Identität einer Lehrerin. Für Kundalini Yoga Lehrerinnen und Lehrerinnen für Schwangerenyoga: Die Identität einer Lehrerin

### Day 3

February 7, 2020

#### **Mutter - die erste Lehrerin des Kindes**

Kundalini Yoga & Meditation, Körperhaltungen (Asanas) und Alternativen in der Schwangerschaft (Teil 1). Die Trimester. Die Reise der Seele. Humanologie: Das Baby wählt die Eltern und alle Gegebenheiten, 120 Tage – Feier, die Erfahrungen der schwangeren Frau und deren Wirkung auf das Ungeborene. Das Gebet einer Mutter. Mondpunkte. Die Natur des Weiblichen, Sexualität, Fruchtbarkeit & Schwangerschaft. Emotionen Bedürfnisse und Achtsamkeit für sich selbst, Tagesrhythmus, Ruhepausen, Übungen und yogische Selbstfürsorge. Nahrung, Prana und Ernährung.

### Day 4

February 8, 2020

#### **Die erwachte Frau – Bewusste Schwangerschaft und weibliche Gemeinschaft.**

Bewusste Wahl rund um die Geburt: Welche Ressourcen informieren unsere Entscheidungen? Die Rolle der Medizin. Alternative Medizin. Gertsplan. Weibliche Gemeinschaft und schwesterliche Unterstützung, Hebammen, Doulas. Es sind Frauen, die die Zeit prägen. Kundalini Yoga und Meditation, Körperhaltungen und Alternativen in der Schwangerschaft (Teil 2). Veränderungen: Sicherheit, Angst und Vertrauen. Pranayama und seine Bedeutung für Schwangerschaft und Geburt.



### **Ein Baby wird geboren – eine Mutter wird geboren**

Alltägliche Wunder. Vorbereitung der Geburt – das Treffen mit dem Unbekannten. Die Geburt als Initiations- und Übergangsritus. Zeremonie. Geburt verstehen: Anatomie und Physiologie der Geburt, verschiedenen Phasen, Bedürfnisse einer Frau in den Wehen richtig erkennen. Medikamente und Interventionen während der Geburt – für und wider. Kaiserschnitt. Der Umgang mit Schmerz, Angst und Anspannung. Mögliche Komplikationen. Geburtshaltungen. Die Rolle des Partners. Die ersten Minuten und Stunden des Baby's. Geburtsvorbereitung im Schwangeren Yoga Unterricht.

**Day 5**

**February 9, 2020**

#### **Die Mutter und das Neugeborene**

Ein Grundstein für's Leben: Die ersten 40 Tage nach der Geburt. Stillen und Nahrung für die Seele. Bedürfnisse und Veränderungen im Wochenbett, Ruhezeiten, Erholung. Für sich selbst sorgen und sich versorgen lassen. Rolle der Mutter, Rolle des Vaters, Veränderungen in der Partnerschaft. Geschwisterkinder und Familienbalance. Die dynamische Wirklichkeit. Der Umgang mit Todgeburten.

**Day 6**

**February 10, 2020**

#### **Adi Shakti: Weibliche Schöpfungskraft und göttliche Ausstrahlung**

Postnatal ist für immer. Entspannung, Ruhe, Frausein und Muttersein. Die Quelle des Lebens und unsere Verbindung damit. Einen Platz um den Altar: Entspannung und innere Ruhe, die Unendlichkeit und ich. Die Krone der Frau: Königlichkeit ist unsere Wirklichkeit – den Mut aufbringen Deine Krone zu tragen, mit Leichtigkeit und tanzend unter ihrem Gewicht. Selbstbestätigung als Frau und die Lehren Yogi Bhajans für Frauen. Weibliche Führung: Führung für die nächste Generation. Eine Leitfigur und Referenz für Frauen in Deiner Gemeinschaft/Umgebung werden. Lausche der Stimme des Universellen: Deine Zahlen, Dein Weg, Deine Geschenke und Talente, Deine Bestimmung.

➔ Bitte beachte, dass die Informationen, die in diesem Kurs weitergegeben werden nicht dazu gedacht sind, medizinischen Rat zu ergänzen oder diesen gar zu ersetzen, vor allem wenn Symptome vom Normalen abweichen.



## DIE AUSBILDERINNEN



### BACHITAR KAUR (DEUTSCHLAND)

Bachitar ist eine enthusiastische Kundalini Yogini, die es liebt, die Weisheit dieser Lehren in ihr eigenes Alltagsleben zu integrieren und andere damit in Berührung zu bringen. Sie hatte ihre erste Kundalini Yoga Stunde in 2003 und schon bald danach beschloss sie, Kundalini Yoga Lehrerin zu werden. Die Begegnung mit Shiv Charan Singh und den Zahlen zu Hofe Karam Kriyas eröffnete ihr ein noch tiefgründigeres Verstehen der yogischen Lehren und auch des Lebens im Allgemeinen. Unter Shiv Charan Singhs Betreuung bildete sie sich zur Ausbilderin von Kundalini Yoga Lehrern weiter sowie zur Karam Kriya Beraterin und Trainerin. Sie unterrichtet Workshops basierend auf Kundalini Yoga und Karam Kriya zu den Themen Bewusste Erziehung (Conscious Parenting), Yoga &

Schwangerschaft, Divine Woman und die spirituelle Reise der Frau, Humanologie und Ehe. Als Schwangeren Yoga Lehrerin und Doula begleitet sie Frauen auf ihrer Reise ins Muttersein. Bachitar ist Mitgründerin der niederländischen Ausbildungsschule Cherdi Kala Yoga International sowie der Yogaschule Golden Temple am Bodensee und unterrichtet europaweit. Sie ist Mutter von zwei Söhnen (2 und 5 Jahre alt) und genießt die Erfahrung außerordentlich, das Bewußtsein der Lehren mit Ihrer Identität als Mutter zusammen zu bringen und ihre Erfahrungen auch mit anderen Frauen zu teilen. In den vergangenen zehn Jahren lebte Sie in England sowie den Niederlanden und ist vor kurzem zusammen mit ihrem Mann Hari Krishan Singh und ihren zwei Söhnen zurück nach Süddeutschland gezogen, wo sie Yoga Seminare und Urlaube in ihrem Yogahaus Prasaad organisiert. Wenn ihre Zeit es zuläßt, studiert sie klassische indische Musik, schweift durch die wunderschöne Natur der Mutter Erde oder vergräbt sich hinter einem Stapel Kochbücher.



## AVTAR KAUR (DEUTSCHLAND/FRANKREICH)

has been walking on the path of the Spiritual Journey of a Woman every day since her first meeting with Yogi Bhajan in 1998, and thrives to invite and accompany other women on this path of discovery of oneself every time she is given this opportunity.

Simultaneously was the meeting with Shiv Charan Singh and the magical discovery of Karam Kriya, the study of numbers through life and life through numbers:

One of these “one in a lifetime moments” which revealed a long lasting love story with the numbers and a deep sense of destiny.

Her way to express her gratitude naturally turned into sharing the blessings that she received with others, in becoming a Kundalini Yoga Teacher, then a Kundalini Yoga Teacher Trainer, a Karam Kriya consultant and trainer.

She holds workshops based on Kundalini Yoga and Karam Kriya about pregnancy at the European Yoga Festival since 2004, at the French Yoga Festival, and on the true nature of Women in France and Germany. She also served the community in organizing events such as the Karam Kriya International Women’s Camps, the European Khalsa Council in Frankfurt, and several concerts Tours for artists such as Snatam Kaur, Satkirin Kaur and Mirabai, in Germany, in 2009, 11 and 13.

While working at Sat Nam Europe, a company grounded by her husband Gurbasant Singh- which has been distributing 3ho lifestyle and products throughout Europe for almost 30 years-she also takes great satisfaction in raising their 2 children (aged 13 and 9) with a yogic and dharmic awareness. When she has time, she also loves outdoor activities such as sailing, skiing, hiking in the Swiss Mountains or cooking! She also has kept from a former journalistic career a delight for writing.

From the shores of the French Riviera where she was born to the green hills near Frankfurt where she lives with her family, Avtar has always follow the thread of the possible human, in accordance to Yogi Bhajan’s quote “we are not spiritual beings having a spiritual experience

## LITERATURLISTE

### PFLICHTLEKTÜRE

Bewusste Schwangerschaft (Textbuch und Yoga-Handbuch)  
von Tarn Tarn Kaur (im Ausbildungspreis eingeschlossen)

### EMPFOHLENE LITERATUR

#### Primär

Das Kundalini Yoga Handbuch von Satya Singh

Spirituelle Hebammen von Ina May Gaskin (engl. Ausgabe wesentlich günstiger) oder auch von Ina May Gaskin: Die selbstbestimmte Geburt. Handbuch für werdende Eltern.

Lass Dich von den Zahlen leiten von Shiv Charan Singh

#### Sekundär

Geburt ohne Gewalt von Frederic Leboyer

Geburt und Stillen: Über die Natur elementarer Erfahrungen von Michel Odent

Birth Matters, die Kraft der Geburt von Ina May Gaskin

Es war eine schwere Geburt, Viresha Bloemeke

Sanfte Hände – Die traditionelle Kunst der indischen Baby Massage von Frederic Leboyer oder Schmetterling und Katzenpfoten von Margerita Klein

Im Einklang mit der Natur: Neue Ansätze der sanften Geburt von Michel Odent

Die Hebammensprechstunde von Frauke Stadelmann (Standardwerk zu Schwangerschaft und Geburt, u.a. auch Schwangerschaftsbeschwerden)

Frohe Hoffnung, jähes Ende von Hannah Lothrop.

Tief im Herzen und fest an der Hand (über den Umgang mit Todgeburten) von Klara Lenzen, Anna Jakob, Sigrid Frank

Es ist nicht egal, wie wir geboren werden: Risiko Kaiserschitt von Michel Odent

Der erste Augenblick des Lebens von Willi Maurer.

Ich bin schwanger. Yoga für mein Wohlbefinden von Bettina Stülpnagel.

Das Wehen Handbuch: Wenn sich das Kind auf die Reise macht. Vom Einsetzen der Wehen bis zu den Nachwehen von Mareile Ahrndt



## ANMELDEFORMULAR DIVINE WOMAN – DIVINE MOTHER

Der Kurs umfaßt 68 Stunden, wovon 50 Stunden in einem 6-Tage-Residential unterrichtet werden, 12 Stunden als Teil einer Hausaufgabe verbunden mit persönlicher Praxis nach dem Unterrichtssegment abzulegen sind und 6 Stunden in selbstgeleiteten Studiengruppen (Skype, Zoom etc) zu erarbeiten sind. Die Teilnehmer müssen am gesamten Unterricht teilnehmen, das Examen bestehen und das Studium zuhause ablegen, das sich über eine 90-Tages-Periode nach dem Unterricht im Residential erstreckt.

Des weiteren ist ein akzeptables Praktikum (Anleitung von mindestens einer Schwangeren Yoga Klasse zeitens der Intensivwoche) sowie eine Selbsterklärung erforderlich

### Ausbildungszeitraum 5 – 10 Februar 2020

Ankunft ab 4. Februar nachmittags. Abreise am 10. Februar abends oder am 11 Februar im Laufe des Vormittags

### Ausbildungsort

Yogahaus Prasaad – Almenstrasse 11 – 78234 Engen-Anselfingen

### Kursgebühr

Die Kursgebühr beträgt EUR 925,00 bei Anmeldung bis zum 21.12.2019. Ab dem 22.12.2019 beträgt die Kursgebühr EUR 975,00. Mit Deiner Anmeldung ist eine Anmeldegebühr von EUR 250,00 zu überweisen, die nur innerhalb von 14 Tagen Deiner Überweisung erstattbar ist. Der verbleibende Betrag von EUR 675,00 bzw. 725,00 ist mindestens zwei Wochen vor Kursbeginn zu überweisen.

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Teilnahme an der Schwangeren Yoga Ausbildung Divine Woman – Divine Mother, wie in der beiliegenden Informationsbroschüre detailliert beschrieben, an. Ich habe die Bedingungen für den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung gelesen und verstanden. Ich füge meiner Anmeldung einen Brief bei, in dem ich meine Motivation, an diesem Kurs teilzunehmen, beschreibe und meine Yoga- sowie andere relevante Erfahrungen kurz schildere.

### Bitte entsprechendes ankreuzen:

Die Kursgebühr von EUR 925,00 bzw. 975,00 habe ich bereits auf folgendes Bankkonto überwiesen: Cherdi Kala Yoga International, ING Bank, IBAN: NL24 INGB 0008 3321 46 BIC: INGBNL2A. Bitte zeichne Deine Zahlung mit dem Betreff „DWDM Intensivwoche“ aus.

Die Anmeldegebühr von EUR 250,00 habe ich bereits auf folgendes Bankkonto überwiesen. Die verbleibende Kursgebühr von EUR 675,00 bzw. 725,00 werde ich bis spätestens 22.1.20 überweisen: Cherdi Kala Yoga International, ING Bank, IBAN: NL24 INGB 0008 3321 46 BIC: INGBNL2A. Bitte zeichne Deine Zahlungen mit dem Betreff „ DWDM Intensivwoche “ aus.

Ich verstehe, dass mein Platz erst mit Bezahlung der Anmeldegebühr reserviert werden kann.

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Spiritueller Name \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Mobile \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Ort/Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_



Im Notfall bitte kontaktieren

Name..... Relation to you .....Mobile.....

Address.....

**Haftungsausschluß**

Nach meinem besten Wissen gibt es keine gesundheitlichen Gründe (körperlich oder psychologisch), warum ich an dieser Ausbbildung nicht teilnehemn kann. Ich bin mir darüber im Klare, dass die Lehren von Yogi Bhajan und Shiv Charan Singh medizinischen nicht ersetzen.

Hiermit erteile ich Cherd Kala Yoga die Erlaubnis, meine Daten zu nutzen für:

- Mich vor, während oder nach der Veranstaltung zu kontaktieren, falls erforderlich
- Meinen Notfall-Kontakt zeitens der Ausbildung zu kontaktieren falls erforderlich
- Meine Email Adresse in den Datenbestand mit auf zu nehmen, um Newsletter und gelegentliche Ankündigungen an mich zu senden
- Mir eine Rechnung auszustelen und zuzusenden.

UNTERSCHRIFT (Teilnehmerin).....Datum .....

**Wir freuen uns über Deine Teilnahme. Sat Naam**  
**Bitte sende dieses Formular zusammen mit deinem Motivationsschreiben an**  
bachitar@divinewoman.org or  
Bachitar Karle-de Hommel – Almenstrasse 11 – 78234 Engen-Anselfingen

Für mehr Informationen kontaktiere uns bitte über [bachitar@divinewoman.org](mailto:bachitar@divinewoman.org)



Cherdi Kala Yoga International ist in den Nierderlanden registriert: KvK No. 57426015  
Laar 52 | 5674 RD | Nuenen | The Netherlands | +49170 9359951

