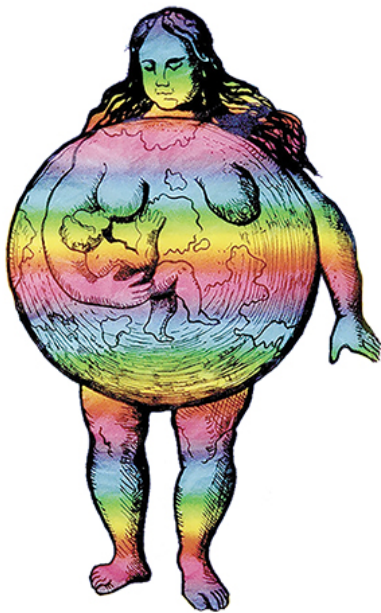


# INFORMATIONSBROSCHÜRE



## The Mother's Journey

Schwangeren- und Rückbildungs-  
Yogalehrerinnen-Ausbildung



Bachitar Kaur



Satya Kaur



Devta Kaur

Februar - Juli 2023

Organisiert von

Cherdi Kala – The Art of Upliftment

[www.cherdikala.eu/tmj](http://www.cherdikala.eu/tmj)

Info: Devta Kaur

+49 176 2019 7810

[devta.kaur@gmx.net](mailto:devta.kaur@gmx.net)



## Was die Ausbildung Dir bietet

**The Mother's Journey ist ein einzigartiges Programm für Frauen, die pre- und perinatales Yoga unterrichten möchten. Es ist für Mütter, die eine ermächtigte Geburt erleben wollen und die eine spirituelle Komponente in ihre Entscheidung, eine Seele in diese Welt zu gebären, einbringen wollen. Es eignet sich auch hervorragend für Medizinerinnen und Hebammen, die ihr Bewusstsein und ihre Werkzeuge erweitern möchten. Darüber hinaus ist es ein ermächtigender Prozess für Frauen, die Angst vor der Schwangerschaft und der Geburt haben und ihre persönlichen Blockaden und Ängste überwinden wollen.**

Die Ausbildung basiert auf den Lehren des Kundalini Yoga und betrachtet Fruchtbarkeit, Schwangerschaft und Geburt aus einer alten, yogischen Perspektive.

Kundalini Yoga und Meditation sind uralte und ganzheitliche Praktiken, die die Funktionsweise von Körper, Geist und Seele als Einheit behandeln. Es bietet eine perfekte Tool-Box, um jede Frau in die Lage zu versetzen, sich selbst besser kennenzulernen, einschließlich ihres unendlichen Selbst, und mit dem Stress und den Widrigkeiten der Familiengründung umzugehen. Die Technik des Kundalini Yoga, Pranayama und Meditation schafft Ermächtigung, Selbstwertgefühl und eine tiefe spirituelle Verbindung mit der kraftvollen Energie des Weiblichen.

Der Kurs zielt in erster Linie darauf ab, die Teilnehmerinnen mit Wissen und Techniken auszustatten, die sie befähigen, Kundalini Yoga und Meditation an schwangere und postnatale Frauen zu unterrichten.

Die Reise umfasst fünf Module plus Praktikumseinheit, die in drei Wochenendmodule, ein viertägiges Intensiv-Retreat und vier Online-Vormittage unterteilt sind.

Teilnehmerinnen, die The Mother's Journey mit einem Zertifikat abschließen möchten, müssen alle 5 Module besuchen. Der gesamte Kurs umfasst mindestens 96 Stunden.

Ein weiteres Ziel des Kurses besteht darin, die uralte und universelle weibliche Weisheit zu vermitteln, die im Westen weitgehend verloren gegangen ist. Dazu gehören auch Lebensprinzipien, tägliche Praktiken, Rituale und Rezepte.

## Zertifizierung

Voraussetzung für die Zertifizierung ist

- die vollständige Teilnahme an allen Modulen sowie die komplette Zahlung der Ausbildungsgebühr.
- Mindestens zwei Unterrichtspraktika (je eines pre- und perinatales Yoga) während der Ausbildung.
- Tägliche Meditationspraxis von 31 Minuten über mindestens 30 Tage dokumentiert anhand eines Meditations-Tagebuch.
- Hausaufgaben der Online-Einheiten
- Erfolgreiche Absolvierung einer Prüfung nach jedem Modul. Die Prüfungen dienen vor allem dazu, die vorangegangenen Themen nochmals zu vertiefen.

- Finale Hausarbeit, in der es gilt, drei Kurspläne zu erstellen: Schwangerenyoga, Geburtsvorbereitung mit Partner und Rückbildungsyoga mit oder ohne Baby.
- Entweder ein aktuelles Aquarian Teacher Zertifikat (Kundalini Yoga Lehrerinnen Zertifikat nach KRI) oder einen Nachweis über die Teilnahme an acht KY-Stunden mit einem zertifizierten Ausbilder.

## Wer kann daran teilnehmen?

Yoga ist für alle da. Diese Spezialausbildung richtet sich an Frauen jeden Alters. Sie ist besonders für Yogalehrerinnen, Doulas, Hebammen, Ärzte, Krankenschwestern und vor allem für Mütter und werdende Eltern geeignet. Dieser Kurs basiert auf den Lehren von Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan.

Wenn Du bereits in der Gesundheitsfürsorge tätig bist, gibt es Bereiche des Kurses, mit denen Du vielleicht schon vertraut bist, aber es gibt auch vieles, was Du vielleicht noch nicht erlebt hast. Als angehende Mutter oder als bereits erfahrenes Elternteil kannst Du viel beitragen, lernen und auch über Dich hinauswachsen.

Für Yoga-Profis: Diese Zertifizierung bietet Dir ausreichende Kenntnisse und eine fundierte Erfahrung im Unterrichten von Yoga in der Schwangerschaft und nach der Geburt.

Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt auf max. 14 Personen.

## Kursgebühr und Bezahlung

Die Kursgebühr beinhaltet alle Kosten der Ausbildung wie folgt:  
Unterrichtskosten; Ausbildungshandbücher pro Modul inklusiv Übungen und Meditationen;  
Anmeldegebühr; Organisation; Praktikumsbewertungen und Feedback; Examen und Hausarbeiten

Die Kursgebühr beträgt mit Frühbucherrabatt (bei Anmeldung bis 24.12.22)

EUR 880,00 bei Gesamtzahlung bis zum 24.12.22

EUR 980,00 bei Ratenzahlung mit Bezahlung der Anmeldegebühr bis 24.12.2022

Die Kursgebühr beträgt ohne Frühbucherrabatt (bei Anmeldung nach dem 24.12.22)

EUR 950,00 bei Gesamtzahlung nach dem 24.12.22

EUR 1.050 bei Ratenzahlung mit Bezahlung der Anmeldegebühr nach dem 24.12.22

Hinzu kommen die Kosten für die Übernachtung und Verpflegung im Yogahaus Prasaad. Diese betragen bei einer Übernachtung pro Module (Module 1-3) und 3 Übernachtungen zeitens des Residentials (also insgesamt 6 Übernachtungen) sowie Vollpension für 10 Tage EUR insgesamt 400. Für das 4. Module fallen keine Übernachtungs- und Verpflegungskosten an, da diese online stattfindet.

Die Reservierung im Yogahaus ist von den Teilnehmerinnen selbstständig und mit der Anmeldung zur The Mother's Journey vorzunehmen. Kontakt [info@prasaade.de](mailto:info@prasaade.de)

## Rücktrittsbedingungen

Abmeldungen müssen immer schriftlich erfolgen.

Abmeldungen sind *innerhalb von zwei Wochen* nach Deiner Anmeldung *bis spätestens einen Tag vor Kursbeginn* gebührenfrei. D.h. meldest Du Dich weniger als 2 Wochen vor Ausbildungsbeginn an, dann gilt die gebührenfreie Abmeldung nur bis einen Tag vor Ausbildungsbeginn.

Bei Abmeldungen *später als 2 Wochen nach Anmeldung* wird bis zum ersten Ausbildungswochenende die nicht-rückerstattbare Anmeldegebühr (EUR 300,00) erhoben. Bei Annullierung nach dem ersten Ausbildungswochenende fallen zusätzlich zu dieser die Gebühr für das erste Ausbildungswochenende (EUR 190,00) sowie EUR 75,00 Administrationsaufwand an. Bei Rücktritt nach dem zweiten Ausbildungswochenende kommen hierzu noch die Kosten für das zweite Wochenende hinzu. Bei Rücktritt nach sieben Tagen oder mehr nach dem 2. Ausbildungswochenende ist der gesamte Ausbildungspreis zu begleichen.

Bei besonderen Umständen bitten wir, persönlichen Kontakt mit der Organisation aufzunehmen.

## Bezahlung

### FRÜHBUCHERRABATT GESAMTZAHLUNG EUR 880,00

Nach einer Überweisung des Gesamtbetrages von EUR 880,00 bis zum **24.12.2022** ist ein Platz für Dich gesichert. Diese Summe beinhaltet auch die Anmeldegebühr von EUR 300,00. Diese wird gemäß unserer Rücktrittsbedingungen (s.o.) nur bedingt zurückerstattet, auch wenn die Anmeldende sich gegen die Teilnahme an der Ausbildung entscheidet.

### FRÜHBUCHERRABATT RATENZAHLUNGEN EUR 980,00

Bei der Zahlung in Raten gilt folgende Regelung:

Anzahlung von EUR 300,00 mit Deiner Anmeldung bis zum **24.12.22**. Danach gilt es vom 1. Februar 23 bis zum 1. Mai 23 in 4 Raten jeweils zum 1. des Monats den Betrag von EUR 170,00 am besten per Dauerauftrag zu überweisen. Die Anzahlung wird gemäß unserer Rücktrittsbedingungen (s.o.) nur bedingt zurückerstattet, auch wenn die Anmeldende sich gegen die Teilnahme an der Ausbildung entscheidet.

### GESAMTZAHLUNG EUR 950,00

Bei einem kompletten Zahlungseingang von EUR 950,00 bis zum **10.02.23** beträgt die Ausbildungsgebühr EUR 950,00. Diese Summe beinhaltet auch die Anmeldegebühr von EUR 300,00. Diese wird gemäß unserer Rücktrittsbedingungen (s.o.) nur bedingt zurückerstattet, auch wenn die Anmeldende sich gegen die Teilnahme an der Ausbildung entscheidet.

### RATENZAHLUNGEN EUR 1.050,00

Anzahlung von EUR 300,00 mit Deiner Anmeldung bis zum **10.02.23**. Danach gilt es vom 15. Februar 23 bis zum 15. Mai 23 in 4 Raten jeweils zum 15. des Monats den Betrag von

EUR 170,00 am besten per Dauerauftrag zu überweisen. Die Anzahlung wird gemäß unserer Rücktrittsbedingungen (s.o.) nur bedingt zurückerstattet, auch wenn die Anmeldende sich gegen die Teilnahme an der Ausbildung entscheidet.

### **Bitte richte Deine Überweisung an**

Cherdi Kala Yoga

ING Bank

IBAN: NL42 INGB 0008 3321 46 (Achtung: die drei Ziffern vor der 8 sind Nullen)

BIC INGBNL2A

Bitte gebe deutlich an, wofür die Zahlung bestimmt ist. Z.B. The Mothers Journey - Anzahlung oder Rate xy von Eva Musterfrau.

## **Kursdaten**

### **Modul 1 – 5**

1. Modul 11-12 Februar

Die Reise beginnt (Bachitar Kaur)

2. Modul 1-2. April

Yoga in der Schwangerschaft (Devta Kaur)

3. Modul 29-30 April

Bewusste Geburtsvorbereitung (Devta Kaur)

4. Modul 27+28 Mai und 1+2 Juli jeweils online 9-12 Uhr (CET)

Die Postnatal Phase (Satya Kaur)

5. Modul und Praktikum 15-18 Juli

Die Selbstermächtigung der Frau: Female Leadership (Bachitar Kaur)

### **Täglicher Ablauf eines Wochenendes**

05:30 – 08:00	Sadhana (nur Sonntags)
08:00 – 09:00	Frühstück (nur Sonntags)
09:00 – 13:00	Unterricht mit kl. Pause
13:00 – 14:30	Mittagspause
14:30 – 18:00	Unterricht mit kl. Pause
18:00	Ende

Bitte beachte: Der Handel mit oder die Bewerbung von Waren oder Dienstleistungen durch Teilnehmerinnen während der geplanten Wochenenden ist ohne vorherige Zustimmung der Ausbilderinnen nicht gestattet.

## Ausbildungsort

Alle Wochenenden so wie das Residential finden statt im  
Yogahaus Prasaad  
Almenstrasse 11  
78234 Engen-Anselfingen  
[Prasaad.de](http://Prasaad.de)

Übernachtungsmöglichkeiten in Mehrbettzimmern gibt es im Yogahaus Prasaad für EUR 25,00 pro Nacht. Für Informationen oder Reservierungen, kontaktiere bitte [info@prasaad.de](mailto:info@prasaad.de)

Während der Wochenenden und des Residentials werden wir selbst kochen und uns gegenseitig nähren. Alle Speisen werden vegan zubereitet werden.

## Grundlagen

### Die Reise der Mutter beginnt

In diesem Modul werden bewusste Beziehungen erforscht: Sexualität und ihr Ausdruck, der Mondzyklus, Fruchtbarkeit, Lebensstil, bewusste Empfängnis, Inkarnation, das Gebet der Mutter und die Reise der Seele. Wir befassen uns auch damit, wie wir Trauer, Schuld und Scham im Zusammenhang mit Abtreibung, Fehlgeburt und früheren Verlusten loslassen können. Gesunde Ernährung, Yoga und Meditation stehen an diesem Wochenende im Mittelpunkt.

### Yoga in der Schwangerschaft

In diesem Modul befassen wir uns damit, wie sich das Bewusstsein und die Bedürfnisse der Mutter in den drei Trimestern verändern und wie sich der Körper verändert. Durch die Arbeit mit den aufkommenden Emotionen werden wir ein Verständnis für Schwangerschaftstraumata und ihre Auswirkungen auf das ungeborene Kind entwickeln. Bewusste Beziehungen umfassen in diesem Modul auch den sexuellen Ausdruck während der Schwangerschaft. Wir werden uns mit gesunder Ernährung für die werdende Mutter befassen und auch mit kleineren Beschwerden und Heilmitteln, einschließlich Kräutern und Homöopathie. Wir werden singen und tanzen. Die alternative Babyparty. Kundalini Yoga Kriyas, Körperhaltungen und ihre Alternativen, Mantra- und Meditationstechniken.

### Bewusste Geburtsvorbereitung

Die Dynamik der Wehen und die Vorbereitung auf die Geburt als Initiation. Zeremonie, Rituale und Unterstützung für die Mutter, einschließlich des Erhalts der benötigten Hilfe und des Verständnisses, wie sie zu nutzen ist. Ein großer Teil dieses Moduls befasst sich mit der Arbeit mit veränderten Bewusstseinszuständen zur Unterstützung des Geburtsprozesses: Meditationen, die der Frau helfen, ihrem Körper zu vertrauen. Die Arbeit mit Endorphinen, Dopamin und starken Meditationen, um die Ausdehnung der Wehen zu ertragen. Was bedeutet eine Geburt im Krankenhaus: Wie Du das Beste aus der Geburtserfahrung herausholen kannst. Die Rolle der Doula vor und nach der Geburt und die Einbeziehung anderer in den Kreißaal. Die Rolle des Partners und die besten Körperhaltungen für die

Wehen. Der befähigte Kaiserschnitt. Welche Möglichkeiten Du mit der Plazenta hast.

### Die postnatale Phase

Die postnatale Phase beginnt mit der Geburt der Mutter. Das Puerperium: die 40 Tage nach der Geburt. Die Bindung zum Neugeborenen und die Erholung nach dem Kaiserschnitt. Das Beste aus der angebotenen Unterstützung für die Herausforderungen, denen sich die Mutter stellen kann. Unterstützung beim Essen und Trinken für das Stillen; sanfte Wiederherstellung der Körperkraft, einschließlich der Übungen und des Zeitpunkts. Unterstützung der stillenden Mutter. Was tun bei postnatalen Blues und bei drohenden Depressionen, einschließlich Gefahrenzeichen für Mütter, die ihren Weg verlieren. Den Körper wickeln und die Mutter bemuttern.

### Die Selbstermächtigung der Frau: Female Leadership

Moderation von reinen Frauengruppen, Meditationstechniken zur Stärkung der eigenen Stabilität, wer sind wir, individuell und kollektiv, Schattenarbeit und Ermächtigung, Frauen und die Macht der Zeremonie. Es ist eine intensive persönliche Erkundung unserer Selbstkonzepte, unserer unausgesprochenen Verträge in Beziehungen mit anderen und uns selbst und unbewussten Vereinbarungen mit unserer Herkunftsfamilie und unserer Wahlfamilie. Wir werden Intimität, Sexualität, Wut, Angst und Ressentiments erforschen. Der erste Tag dient dazu, in den Ring unserer inneren Hölle und Dunkelheit hinabzusteigen, um herauszufinden, wer wir wirklich sind, was uns blockiert und was wir mit uns herumtragen, das uns nicht mehr dient. Am zweiten Tag geht es darum, vorwärts zu gehen. Wir schreiben unsere Geschichte neu und treten aus Rollen heraus, die uns nicht mehr dienen. Wir schauen uns an, wie wir Kurse leiten, uns selbst und der Gemeinschaft dienen, ein Vorbild für andere sein können. Motto dieses Wochenendes ist: Du erschaffst Deine Realität. Wenn sie Dir nicht gefällt, ändere sie. Ein großer Teil dieses Wochenendes wird in Gruppenarbeit verbracht. Am Ende des Wochenendes erstellen wir unseren eigenen Plan, wie wir weiter vorgehen wollen.

**Hinweis:** Keine der während des Kurses vermittelten Informationen soll einen ärztlichen Rat darstellen oder ersetzen, der als unerlässlich angesehen wird, insbesondere wenn die Symptome vom Normalen abweichen.

## Das Ausbildungsteam



### Bachitar Kaur

ist Ausbildungsleiterin von The Mother's Journey in Deutschland. Sie ist Lead Trainer für Kundalini Yoga und Karam Kriya Consultancy und unterrichtet europaweit, in Asien und Australien. Ihre Leidenschaft für eine menschlichere Welt zeigt sich auch in ihrem Enthusiasmus, mit dem sie die yogischen Lehren vermittelt. Als Mutter und als starke Befürworterin weiblicher Freiheit ist sie auch spezialisiert auf Teachings für Frauen und bewusste Elternschaft. Bachitar ist Mitbegründerin des Kundalini Yoga Ausbildungsinstituts Cherdī Kala Yoga, Yogaschule Golden

Temple und Gründerin des Yogahaus Prasaad. Inspiriert durch ihre eigene Reise als Frau hat sie das Divine Woman Divine Mother Programm initiiert. Sie lebt mit ihrer Familie im Yogahaus Prasaad – ein Ort der Gemeinschaft und für bewusstes Leben in der Natur in der Nähe des Bodensees. Sie ist Permakulturistin in Selbstausbildung und studiert gerne Musik, Tanz und Gurmukhi.



### **Satya Kaur**

ist Mitbegründerin und Leiterin der Internationalen Karam Kriya Schule (Großbritannien), des Ashrams Quinta do Rajo (Portugal), des Projekts The Mother's Journey und des Post Natal Support Network. Sie war 9 Jahre lang Hebamme und gibt heute ihr Wissen über Yoga und Mutterschaft durch The Mother's Journey weiter. Sie unterrichtet Kundalini Yoga seit über 35 Jahren und bildet derzeit Lehrer der Stufen I und II aus. Satya ist die Autorin von "Yoga, Kundalini & You", einem portugiesischen Yogahandbuch, das im März 2011 veröffentlicht wurde. Sie ist außerdem Myth-a-Drama-Praktizierende und Aktivatorin des Roten Zeltles.



### **Devta Kaur**

beschäftigt sich seit mehr als 23 Jahren mit Körperarbeit und Meditation. Im Jahr 2000 lernte sie Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan kennen und unterrichtet seit 2004 regelmäßig Yoga, vor allem für Frauen sowie Schwangerenyoga und Rückbildungsyoga.

Als Mutter, systemische Beraterin und Karam Kriya Beraterin sowie Leiterin von Familienstellen weiß sie um viele weibliche Themen und setzt sich hauptsächlich für Frauen und Mütter ein. Devta ist Mitbegründerin von anahata-raum, eine Plattform für Kundalini Yoga, Karam Kriya und Beratung.

Derzeit lebt sie mit ihrer Familie in Portugal, ist aktives Mitglied im Verein "Ram Dass Guru" und ist als Communication Managerin im Ashram Ram Dass Guru tätig. Dort organisiert sie auch Red Tents, d.h. Frauenkreise zu Vollmond und Neumond, rund um Themen wie Schwesternschaft, weiblicher Zyklus und bewusster innerer Wachstum.