

Ausbildungsprogramm

Yogalehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung in der Tradition des
Kundalini Yoga
Fachausbildung der 3H Organisation Deutschland e.V.
ONLINE 2026



Ausbildungsleitung:

Christina Bhagwati Kaur Pangerl

Tel.: +49 8092 8686543 / +49 172 8342263

E-Mail: bhagwati@pangerl.biz

Koordination:

Erika Sant Subagh Schiessl

Tel.: 0174 – 1735217

E-Mail: erika.schiessl24@gmail.com

Web: <https://schwangerenyoga.de/ausbildung/>

Hinweis: Telefontermine bitte vorher per E-Mail vereinbaren.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Inhaltsverzeichnis | 2 |
| Unser Anliegen | 3 |
| Eine Fachausbildung der 3HO Deutschland e.V. | 3 |
| Die Ausbildung umfasst zwei Module und einen Abschlusstag | 4 |
| Teilnahme an der Ausbildung | 4 |
| Anforderungen an die Teilnehmerinnen | 4 |
| Ausbildungsinhalte | 5 |
| Zertifizierung | 6 |
| Voraussetzungen für den Erhalt des Ausbildungszertifikates | 6 |
| Besondere Situationen | 6 |
| Anmeldung und Kosten | 7 |
| Haftungsausschluss | 7 |
| Datenschutz..... | 8 |
| Das Ausbilderinnen Team | 9 |
| Veranstaltungsort..... | 11 |
| Termine der Ausbildungswochenenden | 11 |
| Uhrzeiten | 11 |
| Feedback | 11 |
| Nachweis der Hospitationen | 12 |

Unser Anliegen

Die Tradition des Kundalini Yoga vermittelt einen Schatz an Wissen über Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung, über männliche und weibliche Identität, Partnerschaft und Familie, Leben und Tod. werdenden Eltern bieten die yogischen Lehren Anleitung zur Entwicklung von Körperbewusstsein, innerer Stärke und Gelassenheit.

Eine Frau, die Schwangerschaft und Geburt ihres Kindes als einen schöpferischen Akt erlebt, entwickelt mehr Selbstwertgefühl als Mutter und legt die Grundmuster von Selbstbewusstsein und Vertrauen in ihrem Kind an. werdende Väter genießen ebenso Orientierungshilfen bei ihrer Rollenfindung. Sie suchen einen Weg, ihren Partnerinnen in dieser wichtigen Phase des Lebens nahe zu sein, gleichzeitig aber in ihrer eigenen Mitte zu bleiben und sich selbst weiterzuentwickeln.

Wir beschäftigen uns während der Ausbildung intensiv mit weiblichen Themen, praktizieren spezielle Meditationen für Frauen und kommen auch mit unserer eigenen urweiblichen Kraft intensiver in Kontakt. Wir vermitteln umfangreiches Wissen rund um Schwangerschaft, Geburt und Rückbildungszeit aus westlicher Sicht und auf der Basis der Lehren des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. In einer Zeit zunehmender Technisierung und Medikalisierung von Schwangerschaft und Geburt kann dieses alte Wissen Frauen und Paare darin unterstützen, angemessene eigene Entscheidungen zu treffen. Die Ausbildung befähigt Teilnehmerinnen, Frauen sicher und kompetent in Kursen und Beratung zu begleiten.

Eine Fachausbildung der 3HO Deutschland e.V.

Seit mehr als 35 Jahren gibt es die Fachausbildung Yogalehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung in der Tradition des Kundalini Yoga.

Die 3HO ist eine Vereinigung von Kundalini Yogalehrenden mit dem Ziel, die Techniken des Kundalini Yoga durch Ausbildungen, Yogaevents und die Unterstützung der Yogalehrenden zu verbreiten. Die Fachausbildung basiert auf der Geschäftsordnung für Fachausbildungen der 3HO e.V., die einen hohen Qualitätsstandard fordert, was Umfang und Tiefe des Inhaltes sowie die Qualifizierung und praktische Erfahrung der Lehrenden betrifft. Dies bedeutet u.a.

- Ein Umfang von mindestens 250 Unterrichtseinheiten, Anwesenheit und Selbststudium, Hospitationen und Yogapraxis
- Teamteaching durch zertifizierte Ausbilderinnen
- Abschlusstag der Ausbildung mit Einzelgesprächen

Weitere Informationen zu Kundalini Yoga und 3HO findest du unter www.3ho.de.

Die Ausbildung umfasst zwei Module und einen Abschlusstag

Modul Schwangerenyoga: 4 Blöcke jeweils Freitagabend 18 bis 21 Uhr, Samstag 10 bis 13 Uhr und 14.30 bis 17.30 Uhr, 3 Dienstagabende 18 bis 21 Uhr

Modul Rückbildungsyoga: 2 Blöcke jeweils Freitagabend 18 bis 21 Uhr, Samstag 10 bis 13 Uhr und 14.30 bis 17.30 Uhr, 3 Dienstagabende 18 bis 21 Uhr

Abschlusstag mit Einzelgesprächen: Samstag 10 bis 13 Uhr und 14.30 bis 17.30 Uhr

Teilnahme an der Ausbildung

Diese Fachausbildung richtet sich an

- Frauen, die die Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin Stufe 1 abgeschlossen haben oder gerade an dieser Ausbildung teilnehmen;
- Frauen, die eine Yogalehrerausbildung einer anderen Tradition abgeschlossen haben;
- Frauen, die beruflich mit Schwangerschaft und Geburt befasst sind wie Hebammen, Doulas, Physiotherapeutinnen, Stillberaterinnen, Geburtsvorbereiterinnen und Kundalini Yoga bereits praktiziert haben;
- Frauen, die bereits Erfahrungen mit Kundalini Yoga gemacht haben und diese vertiefen wollen.

Alle Teilnehmerinnen sollten vor Beginn der Ausbildung oder spätestens während der Ausbildung regelmäßig an einem Kundalini Yoga Kurs teilnehmen. Interessentinnen, die noch gar keine Erfahrung mit Kundalini Yoga machen konnten, sprechen bitte die Ausbildungsleiterin an.

Die Ausbildung ist eine intensive Auseinandersetzung mit Yoga und Meditation und es wird von jeder Teilnehmerin erwartet, dass sie beides regelmäßig praktiziert. Dadurch wird auch der persönliche Prozess angestoßen und es kommt zu einer kritischen Reflexion der eigenen Rolle als Frau, Partnerin, Mutter, Fachfrau.

Anforderungen an die Teilnehmerinnen

- Die Teilnahme an allen Blöcken ist gewünscht. In Ausnahmefällen können gefehlte UEH/Zeitstunden per Aufzeichnung nachgeholt werden.
- Praxis spezieller Meditationen für Frauen (idealerweise über einen Zeitraum von 40 Tagen). Die Meditationen werden während der Ausbildung vorgestellt.
- Lektüre und Fachliteratur ist durchzuarbeiten.

- Regelmäßige Treffen in kleineren Gruppen (Studygroups) zur Bearbeitung von Hausaufgaben, gegenseitigem Unterrichten und Austausch.
- Vorbereitung und Anleitung mindestens einer Yogastunde (Probeunterricht).
- Vorbereitung und Präsentation im Rahmen der Studygroups von Referaten.
- Erstellung eines Kurskonzeptes für 6 Schwangeren- und/oder Rückbildungs-Yoga-Stunden für Anfängerinnen.
- Hospitation in einem Geburtsvorbereitungskurs (auch Online-Kurse möglich).
- Hospitation in Schwangerenyoga- sowie Rückbildungsyogakursen (insgesamt 10 Stunden auch Online-Kurse möglich).
- Wenn sich die Situation ergibt, ist die Begleitung von Geburten sehr schön und bereichernd.

Sollten besondere Lebensumstände das Erfüllen dieser Anforderungen nicht möglich machen, dann bitte die Ausbildungsleitung um ein persönliches Beratungsgespräch.

Ausbildungsinhalte

Die Fachausbildung umfasst u.a. folgende Themenbereiche

- Grundlagen des Kundalini Yoga in Schwangerschaft und Rückbildungszeit
- Wirkung von Asana, Pranayama und Meditation
- Kontraindizierte Übungen
- Wahrnehmung und Stärkung des Beckenbodens im Yogaunterricht
- Kraft und Würde einer Frau
- Yogische Begleitung der Schwangerschaft
- Pränatale Diagnostik
- Geburtsvorbereitung mit Yoga
- Geburtsverlauf, Atmung, Gebärhaltungen
- Schmerzbewältigung mit Yoga
- Rückbildungszeit - Veränderungen nach der Geburt
- Mutter sein – Frau bleiben
- Bewusste Elternschaft und yogische Familienbildung
- Selbstverständnis als Yogalehrerin
- Kurskonzepte und Kursgestaltung
- Erfahrung sammeln in einer Studygroup (3-5 Teilnehmerinnen aus deiner Ausbildungsgruppe (gemeinsames Aufarbeiten des Gelernten, Kontaktpflege, Gruppenfindung, Austausch, Zusammenhalt, Themen vorbereiten)

Zertifizierung

Nach jedem Block (SY 1-4, RY 1+2) sind von jeder Teilnehmerin 7 Fragen zu den besprochenen Themen schriftlich auszuarbeiten und der jeweiligen Ausbilderin bis zum Beginn des folgenden Blocks zuzusenden.

Am Abschlusstag erhält jede einzelne Teilnehmerin ein Einzelgespräch mit 2 Ausbilderinnen zur Reflektion.

Voraussetzungen für den Erhalt des Ausbildungszertifikates

- Vollständige Bezahlung der Ausbildungsgebühren
- Schriftliche Beantwortung der Fragen jedes Blocks (SY 1-4, RY 1+2)
- Anwesenheit an allen Ausbildungstagen ist erwünscht bzw. kann in Ausnahmefällen via Aufzeichnung nachgeholt werden
- Nachweis der Hospitationen
- Ein Probeunterricht während der Ausbildung
- Die Erstellung eines Kurskonzeptes für Schwangerenyoga und Rückbildungsyoga am Ende des entsprechenden Moduls
- Beteiligung an Referaten während der Ausbildung
- Beteiligung an einer Studygroup

Wenn alle Voraussetzungen erfüllt sind, erhält die Teilnehmerin ein Zertifikat der 3H Organisation Deutschland e.V. per Post zugestellt.

Besondere Situationen

Teilnehmerinnen, die nicht die Stufe I der Kundalini Yoga Lehrerausbildung abgeschlossen haben oder gerade daran teilnehmen, sind verpflichtet am Grundlagentag teilzunehmen.

Teilnehmerinnen, die nicht eine grundständige Yogalehrerausbildung abgeschlossen haben, sind durch die Ausbildung nur qualifiziert, Yogakurse rund um die Geburt anzuleiten, nicht jedoch allgemeine Yogakurse. Diese Qualifikation kann durch die Teilnahme an der Ausbildung zur Lehrerin für Kundalini Yoga Stufe I erworben werden.

Teilnehmerinnen, denen die Hospitation von Yogakursen in Präsenz nicht möglich ist, können auch in Onlinekursen hospitieren.

Anmeldung und Kosten

Im Vorweg findet -falls gewünscht- ein persönliches Gespräch mit einer der Ausbilderinnen des Teams (Seite 9/10) oder der Ausbildungsleiterin (Mailadresse siehe Seite 2) statt.

Die Kosten für die Ausbildung und die Teilnahme am Grundlagentag sind dem Anmeldeformular zu entnehmen.

Die Anmeldung ist verbindlich, sobald das unterzeichnete Anmeldeformular vorliegt und die Anmeldegebühr überwiesen ist. Sollte eine Teilnehmerin die Ausbildung unterbrechen, ist die Gebühr weiterhin fällig. Jedoch kann die Ausbildung bei einem nachfolgenden Online Ausbildungszyklus fortgesetzt werden.

Die 3HO Organisation Deutschland e.V. behält sich vor, dass bei Zahlungssäumnis Kursteilnehmerinnen von der weiteren Teilnahme der Ausbildung ausgeschlossen werden können.

Es besteht die Möglichkeit, dass ein Ausbildungslehrgang von Seiten der 3HO Deutschland e.V. verschoben oder abgesagt werden muss. Bereits überwiesene Gebühren werden in diesem Falle erstattet. Bei Verschiebung des Seminars oder auch Wechsel der Referentin können keine Ansprüche gegenüber der 3HO Deutschland e.V. geltend gemacht werden.

Haftungsausschluss

Die Seminare werden von den Referentinnen nach bestem Wissen und Gewissen ausgeführt. Im Zweifelsfall, bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder Vorerkrankungen, sind die Voraussetzungen zur Teilnahme ärztlich abzuklären.

Die Teilnehmerin verpflichtet sich vor Antritt der Ausbildung, Krankheiten physischer und psychischer Natur der Ausbildungsleitung mitzuteilen. Die Leitung behält sich das Recht vor, zum Schutze der anderen Teilnehmerinnen und des Trainerteams, eine Teilnahme zu verweigern. Sollte diese Mitteilungspflicht verletzt werden, so übernimmt die Teilnehmerin für alles daraus Entstandene die volle Verantwortung und Haftung.

Alle in der Ausbildung vermittelten Methoden dienen der persönlichen und spirituellen Weiterentwicklung. Jede Teilnehmerin übernimmt dabei die Verantwortung für sich selbst und entscheidet aus dieser Verantwortung heraus, wie weit sie sich auf die Prozesse der Selbsterfahrung, sowie der daraus entstehenden Veränderungen, einlässt. Die angebotenen Leistungen erfolgen unter Ausschluss jeder Haftung und unter Ausschluss jeder Gewährleistung.

Im Laufe eines Seminars können persönliche oder berufliche Umstände der Teilnehmerinnen zur Sprache kommen. Die Teilnehmerinnen sind verpflichtet, über solche Umstände außerhalb des Seminars grundsätzlich Stillschweigen zu bewahren.

Die angebotenen Leistungen wie Yogaübungen und Meditationen sind Bestandteil der tradierten Lehren des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan und stellen keine medizinische, psychiatrische oder psychologische Behandlung dar. Die angebotenen Leistungen können eine notwendige Behandlung durch Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen. Im Rahmen der angebotenen Leistungen werden keine Diagnosen gestellt und keine Heilversprechen abgegeben. Wenn der Eindruck entsteht, dass eine bestimmte Leistung zur Behandlung von Erkrankungen geeignet wäre, so handelt es sich nicht um ein Heilversprechen, sondern um die persönliche Meinung der Referenten oder einen Ausdruck der tradierten Lehren des Kundalini Yoga.

Datenschutz

Persönliche Daten wie Namen und Adressen werden nur innerhalb der Ausbildung an Referentinnen oder Ausbildungsteilnehmerinnen zu Ausbildungszwecken sowie an die 3HO-Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern in München zu Abrechnungszwecken weitergegeben. Unbefugte Dritte haben keinen Zugang zu den persönlichen Daten der Teilnehmerinnen. Weitere Informationen zum Thema Datenschutz auch unter <https://schwangerenyoga.de/impressum-datenschutz/>

Das Ausbilderinnen Team

Bhagwati Kaur Pangerl (BK)

+49 8092 8686543 / +49 172 8342263

bhagwati@pangerl.biz



geboren 1955, verheiratet seit 1976, zwei erwachsene Kinder, Großmutter von zwei Enkelkindern, Heilpraktikerin, Ausbildungsleiterin der 3HO Fachausbildung Schwangeren- und Rückbildungsyoga, Leadtrainerin der Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung Stufe 1 und 2, Lebensbegleiterin und -beraterin, Leidenschaft für Frauenthemen und Frauenkreise.

Mata Mandir Kaur Faki (MMK)

+49 176 55918402

manuela@faki.de



geboren 1972, verheiratet, 3 Töchter, gelernte Bankkauffrau, Kundalini Yoga Lehrerin Stufe 1 & 2, Sat Nam Rasayan Stufe 1 & 2, Kinderyogalehrerin, Lomi Lomi Masseurin, Dancing for Birth Lehrerin, Doula, Mitbegründerin der GefaehrtinAkademie, Ausbilderin der 3HO Fachausbildung Schwangeren- und Rückbildungsyoga, 2011 Mitgründerin des Yogateams Yoga-Together-One. Ich unterrichte leidenschaftlich, unterstütze gerne und liebe Frauengemeinschaften

Sant Subagh Kaur Schießl (SSK)

Tel.: +49 174 1735217

erika.schiessl24@gmail.com



geboren 1969, verheiratet, 4 Kinder, 4 Enkelkinder, Doula, Mitbegründerin der GefaehrtinAkademie, Ausbilderin der 3HO Fachausbildung Schwangeren- und Rückbildungsyoga, Ausbildung in Krisenintervention/Sterbebegleitung (Dharmatraining), Ausbilderin in der Kundalini Yoga LehrerInnen Ausbildung Stufe 1, Koordinatorin der 3HO Fachausbildung Schwangeren- und Rückbildungsyoga ONLINE
Leidenschaft: Frau sein, Frauen in allen Lebenslagen begleiten, im Austausch mit Frauen sein, Schwesternschaft

Sat Purkha Kaur Thimm (SPK)

+49 7252 9739494 / +49 152 01981111
schwangerenyoga-karlsruhe@3ho.de



geboren 1970, verheiratet, 2 Söhne,
ursprüngl. Diplom Informatikerin und
Berufsschullehrerin, Ausbilderin der
3HO Fachausbildung Schwangeren- und
Rückbildungsyoga, Kundalini Yoga
Lehrerin für Erwachsene, Schwangere
und Mama+Baby seit 2005, Sat Nam
Rasayan seit 2010, Doula und
Geburtsbegleiterin seit 2020,
Leidenschaft: Spiritualität, Kreativität
und Weiblichkeit, Gemeinschaft mit
Frauen

Veranstaltungsort

Die komplette Ausbildung findet ONLINE statt.

Termine der Ausbildungswochenenden

| | | |
|---------------|----------------|---|
| Grundlagentag | SSK | 10.01.2026 |
| SY 1 | BK | 23/24.1., 27.1., 10.2. und 24.2.2026 |
| SY 2 | MMK | 13./14.3., 17.3., 24.3. und 14.4.2026 |
| SY 3 | SPK | 8./9.5., 12.5., 19.5. und 9.6.2026 |
| SY4 | SSK | 26./27.6., 30.6., 7.7. und 14.7.2026 |
| RY1 | SSK+MMK | 18./19.9., 22.9., 29.9. und 6.10.2026 |
| RY2 | BK+SPK | 16./17.10., 20.10., 10.11. und 24.11.2026 |
| Abschlussstag | BK/SSK/MMK/SPK | 12.12.2026 |

Uhrzeiten

Freitagabend 18 bis 21 Uhr

Samstag 10 bis 13 Uhr und 14.30 bis 17.30 Uhr

Dienstagabend 18 bis 21 Uhr

Feedback

Ein Feedbackformular wird nach den beiden Modulen Schwangerenyoga und Rückbildungsyoga an die Teilnehmerinnen mit der Bitte um Feedback ausgegeben.

Yogalehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung in der
 Tradition des Kundalini Yoga
 Fachausbildung der 3H Organisation Deutschland e.V.
 ONLINE 2026



Nachweis der Hospitationen

Name:.....

1. Hospitationen Yoga für Schwangere / Rückbildungsyoga (idealerweise je 5)

| | Datum | Name der Yogalehrerin und Ort der Hospitation | Unterschrift der Yogalehrerin |
|----|-------|---|-------------------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |

2. Hospitation in einem Geburtsvorbereitungskurs bei

Name:

Ort:

Datum:

Unterschrift der Hebamme/Doula etc.:

Bitte das ausgefüllte und bestätigte Hospitationsblatt für den Erhalt eines Zertifikats einreichen.