

## **Post und Prenatal Yogalehrer – Ausbildung - 30 h – vor Ort in Präsenz**

Die Zeit rund um die Geburt ist eine besondere Zeit. Eine Zeit, die nicht nur eine besondere Yogapraxis braucht, sondern auch eine besondere Aufmerksamkeit: die Frau für sich selbst, ihren Körper und ihre Gefühle. Oft führen Rückenschmerzen oder Verspannungen die Frauen zum Yoga, hier kann Yoga natürlich toll helfen. In der Schwangerschaft verändert sich aber noch mehr - der Körper insgesamt, das Herz wird weiter, die Emotionen schlagen Purzelbäume. So gilt es nach Innen zu lauschen, den Radius kleiner machen – sich dem Wunder, das in einem wächst liebevoll zuzuwenden, anzunehmen was ist. Und da geht es um Bewusstsein. Und bewusstes SEIN ist YOGA. Das Tempo im Alltagsritt verändern, das Gedankenkarussell beruhigen, atmen, spüren, aufmerksam sein. YOGA.

Es geht aber auch darum, sich als Frau auf eine andere, vielleicht ganz neue Art und Weise kennenzulernen. Denn jede Frau hat die Grundlage und die Kraft Leben zu erschaffen, eine Kraft, die in ihr wohnt und die ihr für eine Vielzahl von Dingen im Leben zu Verfügung steht. Dieses Wissen hilft der Frau, vertrauensvoll und selbstbewusst durch ihre Schwangerschaft zu gehen und bereitet sie auf die Geburt vor. Die Yogapraxis als Einheit von Meditation, Mobilisation, Atemübungen, Asanas und Entspannung schenkt körperliche und geistige Stabilität, hilft gegen Ängste, lehrt das Annehmen der Gefühle, lädt ein sich in den verschiedenen Phasen der Schwangerschaft zu öffnen für das was kommt, sich immer wieder neu und anders zu begegnen – was für ein Geschenk kann YOGA da also sein!

Nach der Schwangerschaft folgt eine weitere sehr aufregende Zeit für die Mutter. Sich erst einmal finden in der neuen Rolle, in den neuen Rhythmus hineinwachsen. Energieverlust durch Stillen und kurze Nächte. Es geht darum, die Frau zu unterstützen langsam körperlich wieder in die Energie und Kraft zu kommen, den Beckenboden zu stärken, in die eigene Mitte und Körpermitte zurückfinden. Schultern- und Nackenschmerzen, Müdigkeit, Schwäche im unteren Rücken und das Gefühl sich selbst ein wenig verloren zu haben, beim vielen Geben für das Baby, lassen die Frauen oft ganz ausgezehrt in die Yogastunde kommen. Hier ist Yoga eine so heilende Praxis und wertvolle Begleitung. Für die Yogalehrerin ist es eine hingebungsvolle Aufgabe, einen Raum zu schaffen, der die Bedeutung von Halten hat – eine sanft startende Praxis mit viel Zeit zur Körperwahrnehmung und Entspannung, die die Mutter zurück in das eigene Potential führt.

### **Die Theorie - Schwangerenyoga/Yoga nach der Geburt**

Grundwissen des klassischen Yoga im Allgemeinen – erweitert auf bewusste Schwangerschaft, Atem des Lebens, Meditation, Mantrasingen, Asanapraxis, Anatomie, Entspannung, Empfängnis, Unterrichtsdidaktik und Methodik.

Bei dem Teil Yoga nach der Geburt kommen die Aspekte der Mutterschaft dazu.

### **Die Praxis – Schwangerenyoga/Yoga nach der Geburt**

Pro Tag gibt es eine 90-120 minütige Yogaeinheit, die einen Teil des Theorie-Wissens einschließt. Da Yoga vor allem eine Erfahrung ist, wird es zwischendurch immer wieder Praxis-Teile geben.

## **Inhalte Schwangerenyoga**

- Die Frau als spirituelle Quelle, die neue Seele, Inkarnation, Aura.
- Frühe, Mittlere und Späte Schwangerschaft, Geburt und Besonderheiten
- Der Atem und seine Bedeutung – Atemtechniken in der Schwangerschaft und für die Geburt
- Anatomische Grundlagen & Besonderheiten – Rücken/ Becken/ Beckenboden/Schultern Nacken/ Arme-Hände, Füße und Beine
- Yogastellungen/Asanas und angepasster Sonnengruß für Schwangere und Wirkungen – Do's & Dont's
- Besondere Meditations- und Entspannungstechniken für Schwangere
- Mantra-Singen in der Schwangerschaft
- Aufbau einer Unterrichtsstunde / Stundenthemen
- Unterrichtsdidaktik
- Ernährung/Gesundheit/Körperachtsamkeit

## **Die Inhalte Postnatales Yoga**

- Muttersein – Frau bleiben – Akzeptanz und Zusammenwachsen als Familie
- Das Wochenbett und seine Bedeutung, Stillen, Psyche, der neue Rhythmus
- Atemtechniken für mehr Energie und zum Runterfahren
- Anatomische Besonderheiten für die Rückbildung - Beckenboden, Bauchmuskulatur, Tonuswiederherstellung, Rektusdiastase, Kaiserschnitt/Sectio - Stillbusen
- Yogastellungen/Asanas und Sonnengruß – angepasst an die Umstände nach der Geburt und die Rückbildung - mit und ohne Hilfsmitteln – Dont's
- Übungen mit und ohne Baby
- Besondere Meditations und Entspannungstechniken für Mums
- Mantra-Singen für Mutter & Kind
- Aufbau einer Unterrichtsstunde /Stundenthemen
- Unterrichtsdidaktik

## **Zeitlicher Rahmen**

Ausbildungsdauer 30 Stunden – davon ca. 26 Stunden in Anwesenheit plus Stunden Vor- und Nachbereitungszeit –Am letzten Tag Beantwortung einiger Fragen und Praxisansagen für alle.

### Yoga in der Schwangerschaft /Prenatal

Freitag, 09.10.2026, 9.30 – 17.30 Uhr

Samstag, 10.10.2026, 9.30 – 17.30Uhr

### Yoga nach der Geburt/Postnatal

Sonntag, 11.10.2026, 9.30 – 17.30 Uhr

Montag, 12.10.2026, 9.00 – 16.30 Uhr

Jeweils - Inkl. Mittagspause 1,5 Std

## **Investition und Anmeldung**

**770 € bei Anmeldung bis zum 31.08.2026 (Early Bird)**

**850 € bis zum regulären Preis bei Anmeldung ab 1. September 2026**

Inklusive ausführlichem liebevoll gestalteten Handbuch & 4 Videos von Praxisstunden

**Veranstaltungsort:** Studio „Kula“ – Barmbeker Strasse 81 – 22303 Hamburg

**Leitung:** Birgit Bhavani Sassenhagen – Yogalehrerin (BYD und KRI) – Homepage: [yogamithavani.de](http://yogamithavani.de)