

## Geburt einer Mutter

In dieser Workshopreihe widmen wir uns in jedem Modul einem ganz speziellen Thema rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Westliches Hebammenwissen in Kombination mit yogischen Traditionen und Sichtweisen wird durch einzelne Yogaübungen, eine dem Thema angepassten Yoga-Übungsreihe und Meditationen ergänzt. Chanten, Tanzen und Lachen sind genauso fixer Bestandteil jedes Moduls wie der Austausch untereinander.

Jedes Modul steht für sich selbst und kann einzeln gebucht werden. Die unten stehenden Themen sind nur Anregung und werden den Wünschen der Teilnehmenden angepasst.

### Modul 1: 24.10.2025:

#### Ich bin schwanger! Kindesentwicklung und körperliche Veränderungen

- Kindesentwicklung im Mutterleib
- Körperliche Veränderungen und wofür sie gut sind
- Wunderwerk Beckenboden
- Dammassage und Hilfsmittel aus der Natur
- Spezielle Yogaübungen zur Unterstützung in der ersten Phase der Schwangerschaft
- Meditationen

### Modul 2: 15.11.2025:

#### Die Geburt

- Der normale Geburtsverlauf
- Abweichungen im Geburtsverlauf
- Hilfreiche Geburtspositionen
- Wehen und Atem
- Unterstützung durch die Begleitung
- Spezielle Yogapositionen für eine möglichst komplikationslose Geburt
- Meditationen

### Modul 3: 13.12.2025:

#### Gut genährt - Ernährung in Schwangerschaft und Wochenbett

- 40 Tage
- Zucker, Ballaststoffe und Ergänzungsmittel
- Nährstoffreiche Lebensmittel
- Ernährung für besondere Bedürfnisse

- Vorsorgen für das Wochenbett
- Rezepte

#### **Modul 4: 17.01.2025:**

##### **Das Baby kommt**

- Kliniktasche
- Der richtige Zeitpunkt zum Losfahren
- Zeichen für den Geburtsbeginn
- Interventionen
- Bonding, Stillen, Erwartungen
- Vaterrolle
- Yoga und Meditationen für starke Nerven

#### **Modul 5: 14.02.2025:**

##### **Die Königin des Wochenbetts**

- Mutter werden
- Organisation des Alltags
- Die Zeit des Kennenlernens genießen
- Ruhe finden
- Fließen und sich tragen lassen
- Unterstützung finden und annehmen
- Beckenbodenübungen für die Rückbildung
- Yoga und Meditationen für die Regeneration

#### **Modul 6: 14.03.2025:**

##### **Vom Liebespaar zu Eltern**

- Veränderungen in der Familie
- Partnerschaft und Sexualität
- Bedürfnisse aussprechen
- Zeit zu zweit finden
- Verantwortung abgeben und teilen
- Yoga und Meditationen zu zweit

## **Modul 7: 11.04.2025:**

### **Hebammensprechstunde**

- Zeit für alle Fragen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Tipps und Tricks
- Gelassenheit und Entspannung in herausfordernden Zeiten
- Yogaübungen und Meditationen für alle Bedürfnisse

## **Modul 8: 9.05.2025:**

### **Selbstfürsorge (nur für Frauen)**

- Vertrauen auf die innere Stimme
- Was macht mich glücklich?
- Was tut mir gut?
- Einen Raum der Entspannung für mich finden
- Yoga und Meditationen für das Wohlbefinden

## **Modul 9: 09.05.25**

### **Ein Vater wird geboren (nur für Männer)**

- Vaterrolle
- Eigene Vorstellungen
- Erwartungen
- Wie kann ich meine Partnerin unterstützen
- Paarbeziehung

Yoga und Meditationen für Männer

*Mit Christine Santosh und Susana Sat Kirn, Yogalehrerinnen für Schwangerschaft und Rückbildung sowie Murielle, Hebamme.*

*Anmeldung unter [satkirn@amardas.at](mailto:satkirn@amardas.at)*

*Ort:*

*Amar Das Kundalini Yoga Zentrum  
Kleine Stadtgutgasse 3 / Eingang Aloisgasse  
1020 Wien  
[www.amardas.at](http://www.amardas.at)*