

TRAINER*INNEN

Modul 1: Hari Kartar Kaur Hodza

Dipl. Kunsttherapeutin-/Pädagogin, HP Psychotherapie, Yogalehrerin/-therapeutin, Kinesiologin. Seit 2005 in eigener Praxis tätig. Ausbilderin für Hatha & Kundalini Yoga.

Modul 1: Kai Michaelis

Kundalini Yoga seit 1981, als Schüler, Lehrer, Ausbilder, mit Fokus auf Meditation. Mitbegründer der 3HO AG Kundalini Yoga Bayern, der Münchner AG für Sat Nam Rasayan sowie des Kundalini Yoga Zentrums München, KRI Leadtrainer.

Modul 2+3: Sat Sandesh (Christina Pöhls)

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2004, Yoga für Menschen mit Behinderungen, Sat Nam Rasayan, Kinderyoga, Yoga in Business, KRI Associate.

Modul 4: Stephanie Dharam Jot Kaur

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2008, Yogalehrerin für Yoga i.d. Schwangerschaft seit 2009, Gongspielerin, Musikerin, Mantren-Gitarrenkurse, Yoga Coach, Koordinatorin der 3HO Akademie Ausbildung Karlsruhe, KRI Associate.

Modul 5: Bhagwati Kaur (Christina Pangerl)

Kundalini Yoga Lehrerin seit 1994, Ausbilderin/Leiterin der 3HO Fachausbildung Schwangeren- & Rückbildungsyoga, Heilpraktikerin, Lebensbegleiterin/-beraterin, Leidenschaft für Frauenthemen & Frauenkreise, KRI Leadtrainerin.

Modul 6: Christine Glander-Rieker (Bhajan Kaur)

Diplomsoziologin, Kundalini Yoga Ausbilderin, systemische Beraterin, spiritueller Coach, Aufstellungsarbeit, Inner Family System, Somatic Experiencing, Sat Nam Rasayan, Yoga Nidra, GF 3HO Akademie.

Modul 7: Kartar Kaur Mahler

Yoga Lehrerin & Ausbilderin, Leitung des Ausbildungszentrums SAT KARTAR in Büdingen, Tierheilpraktikerin seit 1993, Organistin, Musik- & Stimmtraining, Kundalini- & Naad-Yoga Kurse, KRI Professional.

WAS BRINGT MIR YOGALEBEN?

YogaLeben ist wie ein Projekt für die Entwicklung deines persönlichen Lifestyles im Rahmen und mit Mitteln des Kundalini Yoga. Die verschiedenen Module dieses neuen Konzepts verdichten sich zu einer Weiterbildung, deren Ziel es ist, Kundalini Yoga im beruflichen wie privaten Leben noch mehr zu verankern. Gleichzeitig bietet dir die Teilnahme eine weitere Möglichkeit, dich zu vernetzen und Yogathemen zu leben und zu vertiefen.

Im Zeitraum von **März bis September 2023** besuchst du insgesamt **7 verschiedene Module** zu ganz unterschiedlichen Themen und geleitet von erfahrenen Ausbilder*innen der Akademie. Zwischen den Modulen gibt es zusätzlich **5 Sangat-Treffen**, welche Raum für Impulse aus der yogischen Philosophie und Gelegenheit zu persönlichem Austausch geben.

Die meisten Module finden online statt – der Anfang und die Abschlusswoche jedoch finden vor Ort in schönen Seminarhäusern statt.

AUSBILDUNGSORTE

Seminarhaus Sofia, An der Elbe 2, 29490 Neu Darchau
Seminarhaus Satkartar, Weihergasse 7, 63654 Büdingen

AUSBILDUNGSZEITEN

Freitag: 17:30-20:00 Uhr
Samstag: 10:00-13:00 Uhr, 14:30-18:00 Uhr
Sonntag: Sadhana, 09:30-12:30, 14:00-15:30 Uhr

KOSTEN

Du hast die Möglichkeit, YogaLeben nach deinen Bedürfnissen aufzubauen:

- Ayurveda-Retreat + 6 Module + 5 Sangat-Treffen: €2.444,-
- Ayurveda-Retreat + 5 Sangat-Treffen: €1.222,-
- 6 Module + 5 Sangat-Treffen: €1.400,-
- 3 Module + 5 Sangat-Treffen: €899,-

Solltest Du eine Ratenzahlung bevorzugen, dann schreibe an: info@3ho-kyla.de

BUCHUNG: Du kannst über Eventbrite buchen:

<https://YogaLeben.eventbrite.de>

oder schreibe an die 3HO Akademie: info@3ho-kyla.de

Für die Seminarhäuser fallen zusätzliche Kosten an.

KONTAKT & INFORMATION

3HO AKADEMIE - KUNDALINI YOGA FÜR EIN NEUES ZEITALTER

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innenausbildung gGmbH

Di-Do erreichbar unter: Telefon: +49 (0)40 / 45 06 02 92

Mail: info@3ho-kyla.de, Web: www.3ho-kyla.de

3HO AKADEMIE

KUNDALINI YOGA FÜR EIN NEUES ZEITALTER

Brandneues Ausbildungskonzept:

YogaLeben



Für mehr Yoga
in deinem Leben!



MODUL 1: 20.-26.03.23 AYURVEDA-RETREAT HARI KARTAR KAUER & MEDITATIONS WOCHENENDE KAI MICHAELIS

Präsenz im Seminarhaus Sofia

In dieser Woche werden wir uns intensiv mit der yogischen Lebensweise beschäftigen und Körper, Geist und Seele auf ein ganzheitliches und gesundes Leben ausrichten.

Yogische Reinigungstechniken und Rituale, die sogenannten Shatkarmas werden besprochen und ausprobiert.

Ein Highlight bildet dabei die intensive Reinigung des gesamten Verdauungstraktes – Shank Prakshalana (auf freiwilliger Basis). Dreimal werden auch praktische Einblicke in die yogische Küche vermittelt und jeweils eine Mahlzeit unter professioneller Anleitung zusammen zubereitet, so dass es dir auch Zuhause gelingen wird.

Körperbewusstsein und Reinigung bilden eine willkommene Grundlage, um tiefer in Meditation einzutauchen, ihre Zielsetzung und Wirkungen zu erkunden. So werden wir uns von Freitagnachmittag bis zum Sonntagmittag der Meditation hingeben. Wir komplementieren den Ansatz des Ayurveda und nutzen die ergänzenden Möglichkeiten von Meditation, um unsere Lebensenergie zu lenken. Im Ergebnis lernen wir, Meditation gezielt in bestimmten Situationen einzusetzen, um erwünschte Wirkungen zu erreichen.

KURSHALTE: MODUL 1

- Richtlinien und Prinzipien yogischer Ernährung
- Einführung ins Ayurveda und die Dosha-Lehre
- 3 gemeinsame Kocheinheiten mit Roman Wloka (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) mit wertvollen Tipps für den Alltag!
- Shatkarmas – yogische Reinigungstechniken (neti, nauli, dhauti, bhasti, trataka, kapalabhati, Feueratem, Yoga Nidra, etc.)
- Ausgesuchte Kriyas, Meditationen und Atemübungen zur inneren Reinigung und Anregung des Stoffwechsels, des Verdauungsfeuers und der Ausscheidung.
- Breathwalk
- Mantren singen
- Sadhana
- Einführung in den achtgliedrigen Weg nach Patanjali – insbesondere Yama und Niyama – der philosophische Hintergrund einer yogischen Lebensführung

MODUL 2: 14.-16.04.23 SAT SANDESH KAUR – Online

Damit sich Übungen entfalten und wir bewusst und achtsam unsere individuelle Asana-Form finden, erspüren wir, wie die inneren und äußeren Kräfte auf uns wirken und wie wir sie nutzen können. Wir befassen uns im Detail mit den Grundlagen der Haltungen, schauen uns Alternativhaltungen,

Variationen und auch allgemeine Fehler in der Ausführung an. Diese Sichtweise kann deine eigene Praxis auf eine andere Ebene heben und dein Verständnis der Haltungen bereichern, so dass du auf sichere Weise wachsen kannst. Erweitere deine Kompetenz und leite so deinem Unterricht präzise und einfühlsam an.



MODUL 3: 12.-14.05.23 SAT SANDESH KAUR – Online

Dieses Fortbildungsmodul ist eine bunte Mischung aus Theorie und Praxis – bunt wie Kinderyoga.

Das Modul richtet sich an alle, die mit Kindern Yoga machen wollen, insbesondere Yogalehrer*innen und Pädagog*innen. Es werden Grundkenntnisse des Kinderyoga vermittelt und viele praktische Übungen, die wir in dem Workshop ausprobieren, bilden ein gutes Repertoire, um die ersten Stunden selbst zu gestalten. Es werden die vielfältigen Aspekte des Kinderyoga betrachtet: Yoga für verschiedene Alterstufen, Themen, die Kinder beschäftigen, Pädagogik, Entspannungstechniken, Haltungen bei bestimmten Symptomen und auch Selbstreflexion als Kinderyogalehrer*in.

MODUL 4: 23.-25.06.23 DHARAM JOT KAUR – Online

Singen macht dich glücklich, lebensfroh und aktiviert deine Selbstheilungskräfte!

Wir werden in diesem Kurs gemeinsam Kundalini Yoga praktizieren, Körper, Geist, Seele und vor allem unsere Stimme bewegen. Stärke dabei dein Immunsystem durch den Mantra-Chant und spüre, wie die erhebenden Kundalini Yoga Mantren dich tief im Herzen berühren.

Ein Wochenende für alle, die ihren Yogaunterricht und ihr Leben mit Mantren bunter, tiefer und freier gestalten möchten. Gib deiner Seele Raum – Singe!

MODUL 5: 21.-23.07.23 BHAGWATI KAUR – Online

Kundalini Yoga begleitet dich in allen Lebensphasen. Wir befassen wir uns mit deinem Frausein, der schöpferischen Kraft in dir, mit Partnerschaft und Kinderwunsch sowie bewusster Schwangerschaft und Rückbildungszeit.

Du erfährst auch, wie du eine schwangere Frau bzw. eine Frau nach der Wochenbettzeit in deinem normalen Kundalini Yoga Unterricht führst und begleitest.

MODUL 6: 18.-20.08.23 BHAJAN KAUR – Online

Wir werden Grundsätzliches zum Thema Umgang mit Konflikten in der Yogagruppe und mit einzelnen Teilnehmenden besprechen und Lösungsstrategien entwickeln.

Dabei schulen wir unsere eigene Konfliktfähigkeit. Verschiedene Yogatechniken eignen sich besonders als Intervention und dafür, uns selbst im Kontakt mit der Gruppe oder einer einzelnen Person zu balancieren. Darüber hinaus üben wir den systemischen Blick und entwickeln so ein Werkzeug, das uns Zusammenhänge jenseits der persönlichen Betroffenheit erkennen und so neue und andere Verhaltensmöglichkeiten ergreifen lässt.

MODUL 7: 15.-17.09.23 KARTAR KAUR

Präsenz im Seminarhaus Satkartar

Wie wäre es, die Fähigkeit zu haben, das Gras wachsen zu hören?

Nun, beginnen wir zunächst in kleinen Schritten: Du lernst in Kontakt mit deinem Selbst zu kommen, deine Intuition wahrzunehmen und ihr zu vertrauen. Nach und nach entwickeln sich weitere wunderbare Fähigkeiten der intensiven und achtsamen Wahrnehmung. Lass dich überraschen, welche Schätze du in dir finden wirst. Die Grundlage für diese Erfahrung kommt aus der Welt der Klänge und des Naad Yoga. Wir werden meditieren, Mantras und Shabds chanten und verschiedene Instrumente zur Hand nehmen.

5 TERMINE: YOGAPHILOSOPHIE + SANGAT – Online

Einführung in den achtgliedrigen Weg nach Patanjali – insbesondere Yama und Niyama – philosophischer Hintergrund einer yogischen Lebensführung.

5 Sngat-Treffen á 2 Stunden zur Begleitung mit Meditation, philosophischen Input und gegenseitigem Austausch: jeweils 18-20 Uhr.

5 TERMINE: YOGAPHILOSOPHIE + SANGAT

- Mo 24.04.23
- Mo 29.05.23
- Mo 03.07.23
- Mo 07.08.23
- Mo 11.09.23

Achtgliedriger Weg nach Patanjali
Online-Treffen, jeweils 18-20 Uhr.