

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung

STUFE 1 - BERLIN 2019/20

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 12 Wochenenden und einem Vier-Tage-Block.

- [GK1] Praxis & Unterricht**
28./29. September 2019
26./27. Oktober 2019
09./10. November 2019
weiterer Novembertermin: siehe GK 2
14./15. Dezember 2019
- [GK2] Wirkweise & Therapie**
23./24. November 2019
11./12. Januar 2020
25./26. Januar 2020
22./23. Februar 2020
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**
14./15. März 2020
28./29. März 2020
25./26. April 2020
- [GK4] Meditation & Philosophie**
21.-24. Mai 2020 (Vier-Tage-Block/Himmelfahrt)
06./07. Juni 2020
- [Examen] 20./21. Juni 2020**

AUSBILDUNGSZEITEN & ORT

Wochenenden: Sa 10-18 Uhr, So 06-16 Uhr

Vier-Tage-Block: Do 10-18 Uhr, Fr 06-18 Uhr,
Sa 06-18 Uhr, So 06-16 Uhr

Chachachicas, Hasenheide 9, zweiter Hinterhof rechts,
10967 Berlin

INFOTERMINE

So 02. Juni 2019, 18-20 Uhr, Chachachicas (Adresse s.o.)

Mi 17. Juli 2019, 18-20 Uhr, Chachachicas (Adresse s.o.)

So 01. Sep 2019, 18-20 Uhr, Praxis in der Remise,
Ohlauer Straße 10, Hinterhof, 10999 Berlin

Anmeldung/Infoabend: Melanie Saranjot Kaur
Tel: 0173-6740549, Mail: saranjotkaur@posteo.de

FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Wir sind in vielen Bundesländern als Veranstalter für Bildungsurlaub anerkannt.

BILDUNGSURLAUB ANERKANNT!

ÜBERREGIONALE INFORMATION

**Büro: 3HO Kundalini Yoga Lehrer*innenausbildung
Heinrich-Barth-Straße 1, 20146 Hamburg**

Mo: 11-17 Uhr | Di & Mi: 13-17 Uhr

Telefon: +49 (0) 40-46777634

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

*„Glücklichsein ist
dein Geburtsrecht“ YB*

FEEDBACK von Teilnehmer*innen

*Durch die Lehrer*innenausbildung habe ich zum ersten Mal im Leben Gruppenbewusstsein und tiefe Freundschaften erfahren. So viele Lebensthemen werden behandelt und vieles ist auf das eigene Leben übertragbar. Ich kenne nun mein Entwicklungspotential und werde dieses aktiv und bewusst nutzen und mit Freude und Dankbarkeit wachsen. Viele Themen der Ausbildung möchte ich vertiefen. (S.I.K.)*

*Besonders genossen habe ich in der Ausbildung die Gong-Meditation, die Tänze und die Massagen und dass trotz Unterrichtsfülle Zeit für Gespräche mit den Ausbilder*innen war. Ich habe mich von Anfang an wohl gefühlt im Kundalini Yoga, wie nach Hause kommen. Durch die Ausbildung hat sich das verstärkt. (A.N.)*

*„Wenn du etwas lernen
willst - studiere es,
wenn du etwas wissen
willst - lies darüber,
wenn du etwas meistern
willst - unterrichte es“*

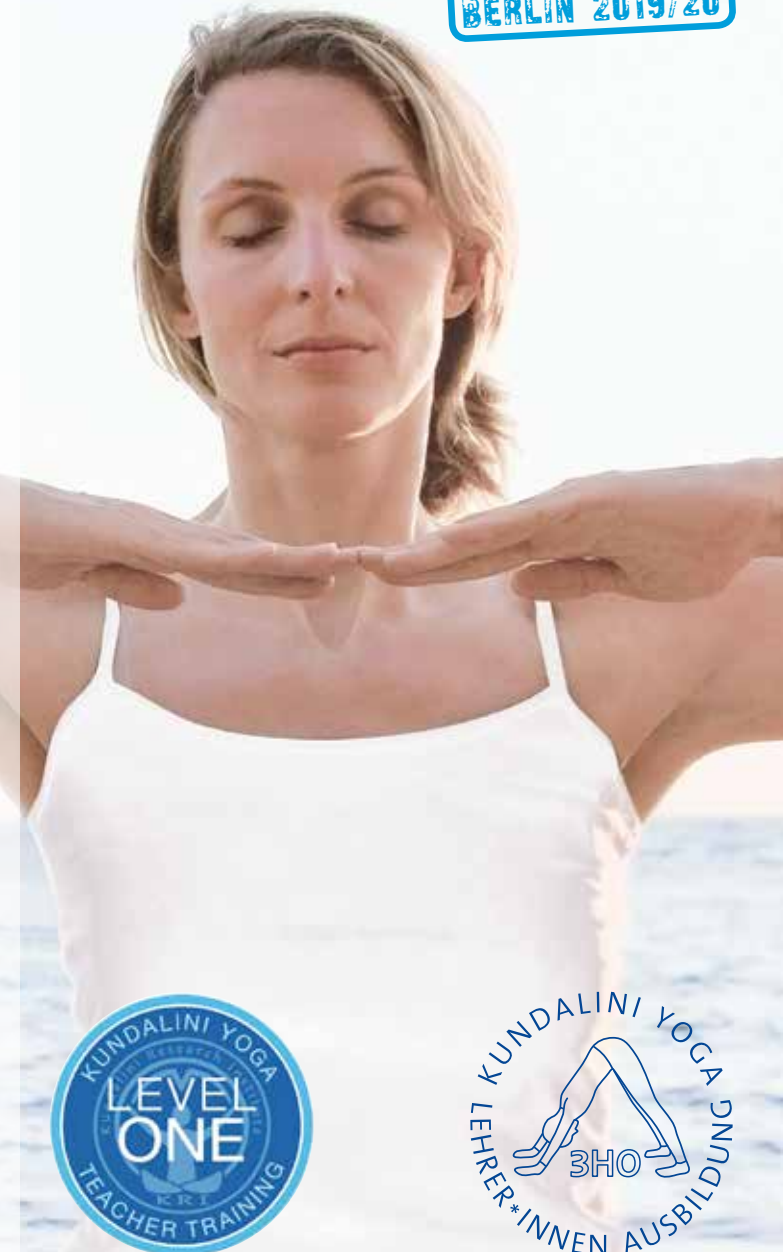
Yogi Bhajan



Fotos: Brigitte Sporer | Grafik: grafikund yoga.de

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung

**STUFE 1
BERLIN 2019/20**



YOGA ALS WEG

Neben Gesundheit und Vitalität bringt dir die Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung neue Impulse und ein waches Bewusstsein.

Zu lernen, Yoga zu lehren, bietet dir die Möglichkeit, dich als Yoga-Praktizierende*r weiterentwickeln zu können. Mit den Worten Yogi Bhajans, Meister des Kundalini Yoga:

„Jeder Schüler sollte ein Lehrer sein, und jeder Lehrer ist ein Schüler.“

Deshalb dient die Ausbildung nicht nur dazu, später wirklich zu unterrichten. Sie ist ein Gewinn für alle, die ihre Yogaerfahrung und ihr Wissen erweitern möchten.

AKTUELLE STANDORTE

Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung Stufe 1



DIE 3HO AUSBILDUNG

Die 3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung wird angeboten von einer Gruppe von Ausbilder*innen, die sich zu einem von ATA, KRI und 3HO e.V. anerkannten Netzwerk verbunden haben, siehe für mehr Informationen: www.3ho-kyla.de



Unsere Ausbildung Stufe 1 „Instructor“ qualifiziert dich für das Unterrichten von Yogaklassen. Sie besteht aus vier Grundkursen:

1. **Praxis und Unterricht:** *Haltungen, Atem, Entspannung und intensive Yogapraxis*
2. **Wirkweise und Therapie:** *Chakren, Prana, Anatomie und ansatzweise Yoga Therapie*
3. **Yoga Psychologie:** *10 Körper, Geburt, Identität, Partnerschaft, Sterben aus Sicht des Yoga*
4. **Meditation und Philosophie:** *Mantren, Shuniya (no-mind), Karma, Wassermann-Zeitalter*

Jede*r kann an den vier Grundkursen der Stufe 1 teilnehmen. Die Grundkurse können auch einzeln belegt oder in anderer Reihenfolge absolviert werden. Ebenso ist es möglich, Grundkurse in einem späteren Ausbildungszyklus oder auch in einer anderen Stadt nachzuholen. Wer sich für das Zertifikat als anerkannte*r Kundalini Yoga Lehrer*in qualifizieren möchte, muss über das Absolvieren aller vier Grundkurse und des Exams hinaus mindestens ein Jahr selbst Kundalini Yoga Unterricht genommen haben und bei verschiedenen Lehrer*innen hospitieren – eine Freistellung davon ist allerdings in bestimmten Fällen möglich.

AUSBILDER*INNEN

[GK1, GK3, GK4] Amrit Kaur Lütke
Magister Germanistik und Philosophie. Kundalini Yoga Lehrerin mit Schwerpunkt Frauenyoga seit 1991. Begründerin der Berliner AG für Kundalini Yoga. CO-Leiterin der Fachausbildung zur Lehrerin für Kundalini Yoga in der Schwangerschaft und Rückbildung in Berlin. KRI Leadtrainerin.

[GK2, GK4] Hari Har Singh Burmeister
Kundalini Yoga Lehrer seit 1986. Arzt seit 1988 mit ärztlicher Tätigkeit im Krankenhaus (1991-1996). Rechtskoordinator bei Yogi Tea® seit 1997. Schwerpunkte: (Yogische) Anatomie; korrekte Haltung/Ausführung und Ausrichtung in der Yogapraxis. KRI Associate.

[GK2] Hari Jiwan Singh Wesselhöft
Heilpraktiker seit 1980. Kundalini Yoga Lehrer seit 1982. Homöopath, Augentrainer und NLP-Therapeut in freier Praxis in Berlin. Autor von „Kundalini Yoga – Eins werden mit sich und der Welt“, „Yoga und Augentraining“. KRI Leadtrainer.

[GK3] Bhajan Kaur Glander-Rieker
Diplomsoziologin, Kundalini Yoga Lehrerin, Yoga Nidra, Sat Nam Rasayan, Systemische Beratung und Aufstellungsarbeit, BreathWalk und Schwangerenyoga. Gründungsmitglied von SASTAKY: AG Kundalini Yoga in Sachsen Anhalt, Sachsen und Thüringen. KRI Associate.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 200,- zu entrichten. Für die **Ausbildungsgebühren** (inkl. 2 Ausbildungsbücher) sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.400,- oder
- Zahlung vor Beginn des jeweiligen Grundkurses: je € 615,- = € 2.460 oder
- Zahlung in 8 monatlichen Raten à € 315,- per Lastschriftinzug ab September 2019 = € 2.520,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-.

Wer nur einzelne Grundkurse belegt, zahlt diese grundkursweise. Auch hier wird eine einmalige Bezahlung der Anmeldegebühr fällig.

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung gGmbH, IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

INFORMATION/ANMELDUNG

Melanie Saranjot Kaur Schäfer
0173-6740549, saranjotkaur@posteo.de

Leadtrainerin: Amrit Kaur Lütke
0175-9551626, amritkaur@web.de