

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

## STUFE 1 - BREMEN 2021/22

### AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 12 Wochenenden, jeweils beginnend am Freitagabend und einen Examens-Tag.

- [GK1] Praxis & Unterricht**  
23./24./25. April 2021  
07./08./09. Mai 2021  
11./12./13. Juni 2021
- [GK2] Wirkweise & Therapie**  
09./10./11. Juli 2021  
17./18./19. September 2021  
08./09./10. Oktober 2021
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**  
12./13./14. November 2021  
17./18./19. Dezember 2021  
28./29./30. Januar 2022
- [GK4] Meditation & Philosophie**  
25./26./27. Februar 2022  
25./26./27. März 2022  
29./30. April/01. Mai 2022
- [Examen] 21. Mai 2022**

### AUSBILDUNGSZEITEN

**Freitag**, 18:00 - 20:00 Uhr  
**Samstag**, 05:30 (Sadhana) bis 18:00 Uhr  
**Sonntag**, 05:30 (Sadhana) bis 15:00 Uhr

### AUSBILDUNGSORT

**Mandala**, Grundstraße 3, 28203 Bremen  
[www.gesang-und-bewegung.de](http://www.gesang-und-bewegung.de)

### INFOTERMINE ONLINE - bitte anmelden

**Fr 12. Mär, 18 Uhr**, mit Atma Singh  
**Do 15. Apr, 18:45 Uhr**, mit Hari Kartar Kaur Hodza  
Davor optional: offene und kostenlose Kundalini Yoga Stunde, 17-18:30 Uhr.

**Kontakt: Hari Kartar Kaur Hodza**, [info@praxis3in1.de](mailto:info@praxis3in1.de)  
(die Zoom Zugänge werden per Mail gesendet)

### INFORMATION/ANMELDUNG

**Hari Kartar Kaur Hodza**  
[Info@praxis3in1.de](mailto:Info@praxis3in1.de), +49 (0)160 - 90 12 99 66  
**KRI Leadtrainer\*in dieser Ausbildung:**  
Simran Kaur Wester, [simran.kaur@hamburg.de](mailto:simran.kaur@hamburg.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.



### ÜBERREGIONALE INFORMATION

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

Wir sind von Dienstag bis Donnerstag erreichbar:  
Telefon: +49 (0)40 / 45 06 02 92  
Mail: [info@3ho-kyla.de](mailto:info@3ho-kyla.de), Web: [www.3ho-kyla.de](http://www.3ho-kyla.de)

*„Glücklichsein ist  
dein Geburtsrecht“*

### 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 DARUEBER -

WENN DU ETWAS MEISTERN WILLST  
- UNTERRICHTE ES -

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

## STUFE 1 BREMEN 2021/22

Fotos: Brigitte Sporrer | Grafik: grafikundyoga.de



## 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 Deutschland e.V. anerkannten Netzwerk verbunden haben, siehe für mehr Informationen: [www.3ho-kyla.de](http://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 der Ausbildung zum „Instructor“ teilnehmen. Sie gliedert sich in vier Grundkurse und qualifiziert für den normalen Unterricht für Yoga Anfänger\*innen. Es ist möglich einzelne Wochenenden 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] Simran Kaur Wester

Zweites Staatsexamen Germanistik, Geographie und Pädagogik. Kundalini Yoga Lehrerin seit 1982, Schwerpunkte: Partnerschaft und Kommunikation. Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Ehemalige Vorsitzende von 3HO Deutschland e.V. KRI Leadtrainerin.

### [GK1] Atma Singh Harazim

Kunst Diplom. Ausbildung in Kundalini Yoga, Hatha Yoga und Karam Kriya. Hauptberuflich und international tätig als Lehrer, Berater und Ausbilder für Kundalini Yoga und Karam Kriya. Er leitet in Göttingen das „Adi Shakti – Zentrum für Yoga und Selbstheilung“. KRI Professional.

### [GK2] Atma Jot Kaur Güdel

Kundalini Yoga Lehrerin seit 1986, zertifizierte Yoga Therapeutin IAYT, international tätige Ausbilderin des von Yogi Bajan gegründeten Guru Ram Das Center for Medicine & Humanology, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gestalttherapeutin. Studium Indologie, Religionswissenschaft und Rechtswissenschaft. KRI Professional.

### [GK3, GK4] Anand Kaur Seitz

Kundalini Yoga Lehrerin seit 1992. Doktorin der Wirtschafts- und Sozialwissenschaften. Numerologin und energetische Lebensberaterin. Autorin von „Kundalini Yoga“ und „Mit Yoga durch die Wechseljahre“.

Leitet das Yogainstitut „Anand Nivas“ und die Fortbildung „Hormonyoga im Kundalini Yoga – Hormongleichgewicht, erfüllte Weiblichkeit und Lebensglück“. KRI Leadtrainerin.

### [GK4] Suraj Kaur Kuwert

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2003. Sporttherapeutin, Heilpraktikerausbildung, Yogalehrerin für Schwangere, Yoga für Menschen mit Behinderungen. Autorin: „Kundalini Yoga für RollstuhlfahrerInnen“, Gestalttherapeutin i.A., Yogatherapeutin, Ausbilderin & Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung Yogatherapie. KRI Professional.

## KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 29. Januar 2021 auf € 100,- reduziert.

Für die **Ausbildungsgebühren** (inkl. 2 Ausbildungsbücher) sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.500,- oder
- Zahlung in 4 Raten à € 640,- vor Beginn des jeweiligen Grundkurses = € 2.560,- oder
- Zahlung in 12 monatlichen Raten à € 220,- per Lastschriftinzug von Apr 2021 bis Mär 2022 = € 2.640,-

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

**Kontoverbindung: 3HO KYLA gGmbH,**

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind nicht in der Ausbildungsgebühr enthalten.