

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 ein Examens-Tag.

[GK1] Praxis & Unterricht
17./18./19. September 2021
08./09./10. Oktober 2021
12./13./14. November 2021

[GK2] Wirkweise & Therapie
17./18./19. Dezember 2021
28./29./30. Januar 2022
25./26./27. Februar 2022

[GK3] Yoga Psychologie & Humanologie
18./19./20. März 2022
29./30. April/01. Mai. 2022
10./11./12. Juni 2022

[GK4] Meditation & Philosophie
08./09./10 Juli 2022
26./27./28. August 2022
23./24./25. September 2022

[Examen] 15. Oktober 2022

AUSBILDUNGSZEITEN

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

AUSBILDUNGORT

Mandala, Grundstraße 3, 28203 Bremen
www.gesang-und-bewegung.de

INFOTERMINE ONLINE - bitte anmelden

Mo 09. August 2021, 19:00-20:00 Uhr
Onlineveranstaltung mit Simran Kaur & Hari Kartar Kaur

Mi 08. September, 18:00 Uhr Yoga / 19:15 Infoabend
18:00-19:15 Uhr, Online Kundalini Yogastunde
mit Hari Kartar Kaur

19:15-20:30 Uhr, Online Infoveranstaltung zur Stufe 1

Bitte anmelden bei Hari Kartar Kaur:

Mail: info@praxis3in1.de

FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.



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, Web: 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



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 Examens 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, Examen] 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 GK3, GK4, Examen] 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.

[GK1, GK2] Atma Jot Kaur Güdel
Kundalini Yoga Lehrerin seit 1986, zertifizierte Yoga Therapeutin IAYT, international tätige Ausbilderin des von Yogi Bhan gegründeten Guru Ram Das Center for Medicine & Humanology, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gestalttherapeutin. Studium Indologie, Religionswissenschaft und Rechtswissenschaft. KRI Professional.

[GK2] Hari Kartar Kaur Hodza
Diplom Kunsttherapeutin-/Pädagogin, Schwerpunkt: Darstellende Kunst, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogalehrerin/-therapeutin, Kinesiologin (Three in One Concept und Touch for Health). Seit 2005 mit eigener Praxis tätig: praxis für kinesiologie, kunst und yoga. Seit 2012 Yogaausbilderin für Hatha Yoga. Seit 2013 Kundalini Yogalehrerin. Stufe 1+2. KRI intern.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten.

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 per Dauerauftrag je € 220,- von Sept 2021 bis August 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.

INFORMATION/ANMELDUNG

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