

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung

STUFE 1 - BREMEN 2020/21

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 12 Wochenenden und ein Examens-Wochenende.

- [GK1] Praxis & Unterricht**
31./01. Okt./Nov. 2020
14./15. November 2020
19./20. Dezember 2020
- [GK2] Wirkweise & Therapie**
16./17. Januar 2021
13./14. Februar 2021
13./14. März 2021
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**
17./18. April 2021
08./09. Mai 2021
05./06. Juni 2021
- [GK4] Meditation & Philosophie**
10./11. Juli 2021
18./19. September 2021
16./17. Oktober 2021
- [Examen] 13./14. November 2021**

AUSBILDUNGSZEITEN

Samstag, 09:00 bis 20:00 Uhr
Sonntag, 05:30 (Sadhana) bis 15:00 Uhr

AUSBILDUNGSORT

mitas ZeitRäume, Feuerkuhle 61, 28207 Bremen
www.mita-transzendenz.de

INFOTERMINE

So 15. März 2020, 16:30 Uhr
Do 03. September 2020, 18:30 Uhr
mitas ZeitRäume, Feuerkuhle 61, 28207 Bremen
So 14. Juni 2020, 18:30 Uhr
Yogagarten Findorff, Plantage 13, 28215 Bremen

INFORMATION/ANMELDUNG

Japneet Kaur Glaubitt
+49 (0)177 3445022, japneetkaur@web.de
KRI Leadtrainer*in dieser Ausbildung:
Simran Kaur Wester, 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.

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.)*

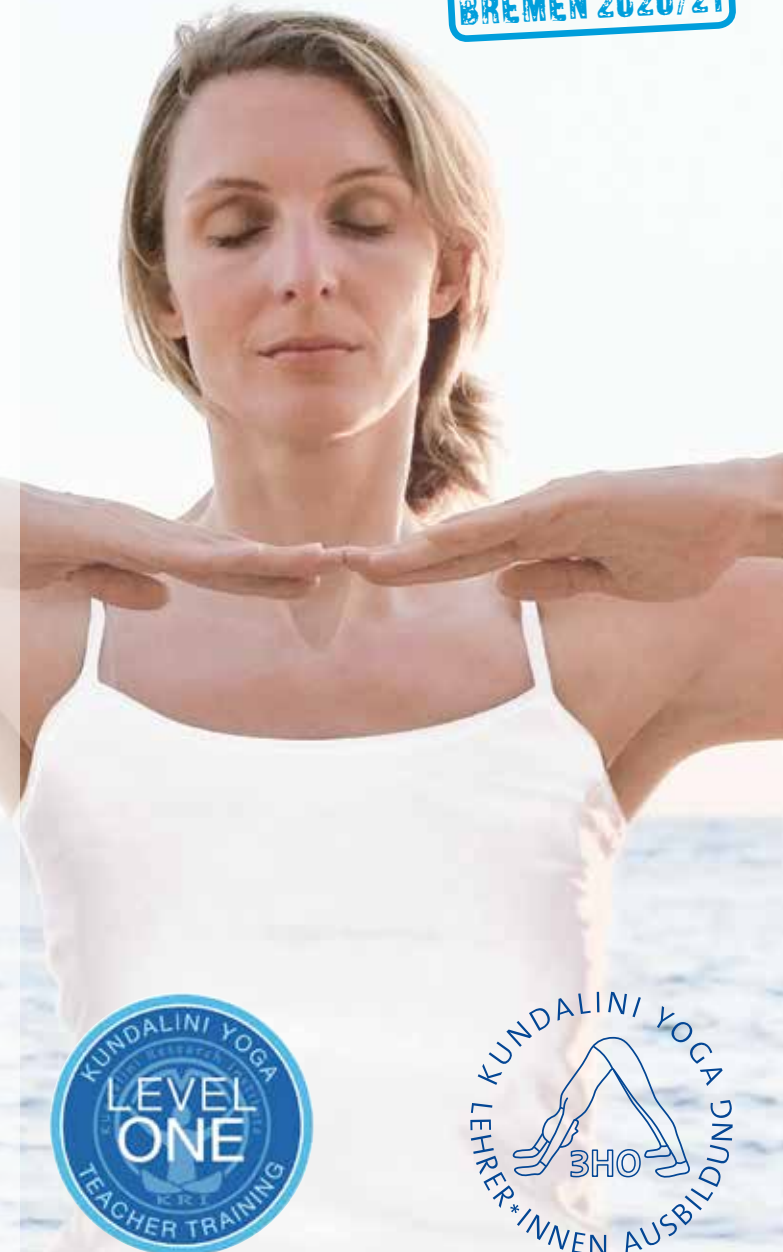
*„Wenn du etwas lernen
willst - studiere es,
wenn du etwas wissen
willst - lies darüber,
wenn du etwas meistern
willst - unterrichte es“
Yogi Bhajan*



3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung

**STUFE 1
BREMEN 2020/21**

Fotos: Brigitte Sporrer | Grafik: grafikundayoga.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 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] Taran Kaur Linow

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2010, Bankkauffrau, Gesundheitsberaterin, Cantienica® Anleiterin, Geschäftsführerin der 3HO gGmbH, Yogaschule und Cantienica® Studio in Schaeßel. KRI Associate.

[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 31. Juli 2020 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 ab Oktober 2020 = € 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.