

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

## STUFE 1 - BRAUNSCHWEIG 19/20

### AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 14 Wochenenden.

- [GK1] Praxis & Unterricht**  
07./08. September 2019  
21./22. September 2019  
Oktobertermin: siehe GK 2  
16./17. November 2019  
14./15. Dezember 2019
- [GK2] Wirkweise & Therapie**  
19./20. Oktober 2019 (vorgezogenes WE)  
01./02. Februar 2020  
22./23. Februar 2020  
21./22. März 2020
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**  
25./26. April 2020  
16./17. Mai 2020  
13./14. Juni 2020
- [GK4] Meditation & Philosophie**  
04./05. Juli 2020  
19./20. September 2020  
31. Okt./01. Nov. 2020
- [Examen] 28./29. November 2020**

### AUSBILDUNGSZEITEN & ORT

**Sa 10:00-18:00 Uhr, So 06:00-16:00 Uhr**  
Lebenskreis, Campestraße 7, 38102 Braunschweig,  
[www.lebenskreis-braunschweig.de](http://www.lebenskreis-braunschweig.de)

### INFOTERMINE

**Sa 30.03.2019, 18:00-20:00 Uhr**  
**So 26.05.2019, 17:00-19:00 Uhr**  
**So 16.06.2019, 16:30-17:30 Uhr**

Lebenskreis, Campestraße 7, 38102 Braunschweig,  
**Anmeldung Infoabend:** Hannah Bir Atma Kaur Heuer  
Tel: 0152.31814572, Mail: [yo-ha@gmx.de](mailto:yo-ha@gmx.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](mailto:info@3ho-kyla.de), [www.3ho-kyla.de](http://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“*

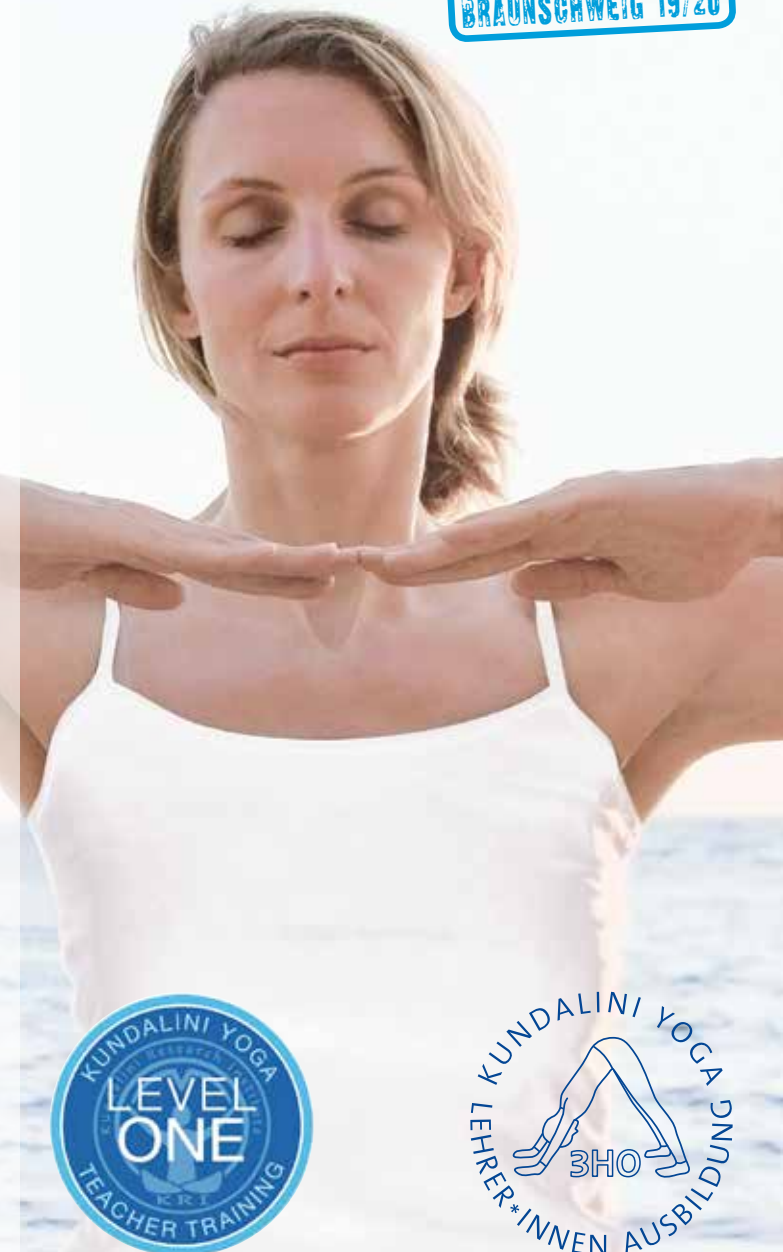
*Yogi Bhajan*



# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

**STUFE 1  
BRAUNSCHWEIG 19/20**

Fotos: Brigitte Sporer | Grafik: grafikund yoga.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 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 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 Arbeitsgruppe für Kundalini Yoga. CO-Leiterin der Fachausbildung zur Lehrerin für Kundalini Yoga in der Schwangerschaft und Rückbildung in Berlin.

### [GK1] Bhajan Kaur Glander-Rieker

Diplomsoziologin, Kundalini Yoga Lehrerin, Yoga Nidra, Sat Nam Rasayan, Systemische Beratung und Aufstellungsarbeit, BreathWalk und Schwangerenyoga. Gründungsmitglied von SASTAKY: Arbeitsgruppe Kundalini Yoga in Sachsen Anhalt, Sachsen und Thüringen.

### [GK2] 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.

### [GK2, GK3] 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“.

### [GK4] 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“.

## 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 14 monatlichen Raten à € 180,- per Lastschrift einzug 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

**Hannah Bir Atma Kaur Heuer**, Tel: 0152.31814572, Mail: [yo-ha@gmx.de](mailto:yo-ha@gmx.de), Villierstr. 5, 38102 Braunschweig  
**Leadtrainerin: Amrit Kaur Lütke**