

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung

STUFE 1 - BRAUNSCHWEIG / HANNOVER 2022/2023

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 11 Wochenenden und einem 5-Tage-Block.

Die Ausbildung ist als Präsenzunterricht geplant. Sollten sich die diesbezüglichen gesetzlichen Bestimmungen ändern, könnte der Unterricht angepasst und „online“ erfolgen.

[GK1] Praxis & Unterricht
26.-27.02.2022 BS
26.-27.03.2022 BS
07.-08.05.2022 BS
11.-12.06.2022 AI

[GK2] Wirkweise & Therapie
09.-10.07.2022 BS
10.-11.09.2022 BS
05.-06.11.2022 BS
10.-11.12.2022 AI

[GK3] Yoga Psychologie & Humanologie
14.-15.01.2023 BS
25.-26.02.2023 BS
25.-26.03.2023 AI

[GK4] Meditation & Philosophie
01.-05.05.2023 AI

[Examen] 10.-11.06.2023

AUSBILDUNGSZEITEN

Samstag, 10:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 06:00 (Sadhana) bis 17:00 Uhr

Montag von 12:00 bis Freitag um 15:30 Uhr (Block)

AUSBILDUNGSORTE

BS: Phoenix Yoga, Ziegenmarkt 5, 38100 Braunschweig,
www.phoenix-yoga.de

AI: Seminarhaus Mahanbir, Zum Roden 13, 31275 Lehrte
OT Aligse, www.mahanbir.de

INFOTERMINE – bitte Anmelden bei:

Petra Mahanbir Kaur Adam, Tel: 0175 988 88 85,
Mail: yoga@mahanbir.de

29.10.2021, 20:00-21:30 Uhr (Online)

Meeting-ID: 845 9766 8284; Kenncode: 548572

05.12.2021, 17:00 – 18:30

„Phoenix“, Ziegenmarkt 5, 38100 Braunschweig

07.01.2022, 20:00 – 21:30 Uhr

Seminarhaus Mahanbir (s.o.)

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, 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
BRAUNSCHWEIG /
HANNOVER 2022/23

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, GK4, Examen] Guru Sant Kaur Pawlas
Praktiziert Kundalini Yoga seit 1995. Studium der Germanistik & Soziologie. Psychotherapeutin (HP) in eigener Praxis, Gestalt-, Paartherapeutin, Yogatherapeutin in der Psychiatrie. Geschäftsführerin und Dozentin der 3HO Fachausbildung Yogatherapie. KRI Professional.

[GK1] 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. KRI Leadtrainerin.

[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. KRI Associate.

[GK2] Karta Purkh Singh Pomarius
Heilpraktiker in eigener Praxis, Therapeutisches Yoga und NLP, Geschäftsführer 3HO Deutschland e.V., KRI Associate.

[GK3] Bhajan Kaur Glander-Rieker
Diplomsoziologin, Kundalini Yoga Lehrerin, Yoga Nidra, Sat Nam Rasayan, Systemische Beratung, Aufstellungsarbeit, Internal Family System und Somatic Experiencing, BreathWalk, Schwangerenyoga. KRI Associate.

GK3] Rama Singh Kybelka
Studium der Theologie, Germanistik und Pädagogik (M.A.). Praktiziert Kundalini Yoga seit 1994, als Lehrer seit 2004. Trainer und Coach für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Schwerpunkte: Spiritualität, Humanologie und Kommunikation. KRI Intern.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 26.11.2021 auf

€ 150,- reduziert. Für die **Ausbildungsgebühren** (inkl. 2 Ausbildungsbücher) sind folgende Zahlungen möglich:
- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.950,- oder

- Zahlung vor Beginn des jeweiligen Grundkurses: je € 752,50,- pro GK = € 3010,- oder

- Zahlung in 8 monatlichen Raten à € 393,75 per Überweisung ab Februar 2022 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Zusatzinformation über Kosten Übernachtung/Verpflegung:
In Aligse kommen Kosten für die Verpflegung und ggf. Übernachtung hinzu. Für Übernachtungen im Seminarhaus bitte melden bei: Petra Mahanbir Kaur Adam

INFORMATION/ANMELDUNG

Petra Mahanbir Kaur Adam, Zum Roden 13, 31275 Lehrte OT Aligse, Tel: 0175 988 88 85, Mail: yoga@mahanbir.de

KRI Leadtrainerin dieser Ausbildung

Guru Sant Kaur Pawlas, Mail: yoga-eva-pawlas@gmx.de