

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung

FRANKFURT & GIESSEN 2021/22

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in fünf Etappen [ET] an 12 online-Wochenenden, 6 Studygroupentreffen mit Supervision und einer Intensivwoche im Seminarhaus.

[ET1] Celebration
04.-06. Juni 2021
25.-27. Juni 2021
30. Juli - 01. August 2021
27.-29. August 2021

[ET2] Keep up
10.-12. September 2021
22.-24. Oktober 2021
03.-05. Dezember 2021
14.-16. Januar 2022

[ET3] Power
11.-13. Februar 2022
11.-13. März 2022
08.-10. April 2022
06.-08. Mai 2022

[ET 4+5] Pleasure & Oneness
21.-26. Juni 2022

[Examen] 25. -26. Juni 2022 (während der Intensivwoche)

AUSBILDUNGSZEITEN

- Fr 18-20, Sa 9-12/13-16, So 9-13:30
- Intensivwoche: Di 10-21, Mi-Sa 9-21, So 9-16
- Sadhana: Sa+So 5:30-8:00

AUSBILDUNGSSORTE

- 12 Ausbildungswochenenden finden online statt.
- 6 von den Studygroups gewählte Treffpunkte.
- Intensivwoche: Seminarhaus Kapellenhof, 63546 Hammersbach

INFOTERMINE

Dienstag 18.05.2021, um 19:30 Uhr per Zoom
Meeting-ID: 309 269 4818
Kenncode: MiYoga

INFORMATION/ANMELDUNG

Jutta Nihal Kaur Winzig
Tel: 01633692688, Mail: nihalkaur@nexgo.de
Leadtrainer*in dieser Ausbildung:
Kai Michaelis, Kartar Kaur Mahler, kartar@web.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, 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

FRANKFURT & GIESSEN ONLINE 2021/22

- Stay connected within and without -

Fotos: Brigitte Sporer | 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

[ET1+2] Kai Michaelis

Praktiziert Kundalini Yoga seit 1981, als Schüler, Lehrer und inzwischen Ausbilder, mit Fokus auf Meditation und der Zusammenarbeit in Gemeinschaften. Mitbegründer der 3HO Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern, der Münchner Arbeitsgruppe für Sat Nam Rasayan sowie des Kundalini Yoga Zentrums München. KRI Leadtrainer.

[ET2+2] 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.

[ET1+2] Anja Lührs

Studium der Romanistik und Sportwissenschaften. Kundalini Yoga Lehrerin und Heilpraktikerin seit 1991. Dozentin an einer Heilpraktikerschule. Yogatherapeutin und Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung Yogatherapie. Kundalini Yoga Ausbilderin Stufe 1 in D/CH/S/PL/HU/CZ. KRI Professional.

[ET2] Bhagwati Kaur Pangerl

Heilpraktikerin, Kundalini Yoga Lehrerin seit 1994, Yogalehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung, Leiterin der 3HO Fachausbildung für Schwangerschaft und Rückbildung, Mitbegründerin der 3HO Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern, KRI Leadtrainerin.

[ET3] Clarissa Mandev Kaur Köpfer

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012 und Gongspielerin, Cantienica® Anleiterin, Organisatorin der 3HO Kundalini Yoga LehrerInnen Ausbildung im Raum Stuttgart. KRI Associate.

[ET4+5] Karta Kaur Mahler

Zertifizierte Yoga Lehrerin und Ausbilderin. Leitung des Ausbildungs-Zentrums für Yoga, Musik und Heilung SAT KARTAR in Büdingen. Tierheilpraktikerin seit 1993, Organistin, Musik- und Stimmtraining. Kundalini- und Naad-Yoga Kurse, Einzeltermine, internationale Workshops und Seminare. KRI Professional/ LiP.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 27. März 2021 auf € 150,- 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

- oder Zahlung in 12 monatlichen Raten à € 220,- per Lastschriftinzug von Mai 2021 bis April 2022 = € 2.640,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft sind in den Ausbildungskosten nicht enthalten.