

## GRUPPE 1 [G-1]

Die Ausbildung Stufe 1 / Gruppe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten in vier Grundkursen [GK] an 14 Wochenenden, jeweils Samstag 10:00-17:45 Uhr und Sonntag 06:00-16:45 Uhr.

### [GK1] Praxis & Unterricht

22./23. Sept. 2018  
06./07. Okt. 2018  
20./21. Okt. 2018  
03./04. Nov. 2018

### [GK2] Wirkweise & Therapie

24./25. Nov. 2018  
05./06. Jan. 2019  
19./20. Jan. 2019  
16./17. Feb. 2019

### [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie

09./10. März. 2019  
23./24. März 2019  
13./14. Apr. 2019

### [GK4] Meditation & Philosophie

04./05. Mai 2019  
25./26. Mai 2019  
15./16. Juni 2019

### [Examen] 06. oder 07. Juli 2019

## AUSBILDUNGSORT [G-1]

Yogazentrum Hoheluft, Breitenfelder Straße 8a (Garteneingang), 20251 Hamburg

## KOSTEN [G-1]

Bei Anmeldung zur Ausbildung der Stufe 1 ist eine Anmeldegebühr in Höhe von € 110,- zu entrichten.

Für die Ausbildungsgebühren (inklusive 2 Ausbildungsbücher) sind folgende Zahlungen möglich:

- Bezahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.200,- oder
- Zahlung vor Beginn des jeweiligen Grundkurses: je € 550,- zzgl. € 5,- Ratenzuschlag pro GK = € 2.220,- oder
- Zahlung in 8 monatlichen Raten à € 280,- per Lastschrift-einzug ab September 2018 bis April 2019 = € 2.240,- (beinhaltet € 40,- Ratenzuschlag).

Die Examensgebühr beträgt € 150,-.

Wer nur einzelne Grundkurse belegt, zahlt diese grundkursweise. Auch hier wird eine einmalige Bezahlung der Anmeldegebühr fällig.

Kontoverbindung: 3HO Deutschland e.V.,  
IBAN DE43 2001 0020 0530 0832 01, BIC PBNKDEFF.

## AUSBILDERINNEN [G-1]

### [GK1] Satya Singh Wester

Leadtrainer der Hamburger und Kieler Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung in 3HO e.V., Autor von „Das Kundalini Yoga Handbuch“, „Der Reif“, „Baum Yoga“, „Das Yoga-Buch vom Leben und vom Sterben“, Musiker, internationaler Ausbilder. KRI Leadtrainer.

### [GK2] 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“. Ausbilder der Stufe 1+2. KRI Leadtrainer.

### [GK3] Simran Kaur Wester – 2 WE

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. Kundalini Yoga Ausbilderin Stufe 1+2. KRI Leadtrainerin.

### [GK3] Dharma Singh Raap-Mehl – 1 WE

Gesundheitspädagoge und Religionspädagoge. Ausbildung als Heiler beim „International Health Research Network“. Bestatter und Mitbegründer von Horizonte Bestattungen. Kundalini Yoga Lehrer seit 1985. Ausbilder Stufe 1+2. KRI Leadtrainer.

### [GK4] Satya Singh Wester siehe [GK1]

# [G-1]

# HAMBURG 2018/2019



## Die Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung

hat erstmals 1981 in Hamburg stattgefunden. In den darauffolgenden Jahren wurden die Ausbildungskurse systematischer und ausführlicher. Westliche und östliche Anatomie und yogische Psychologie wurden dem Basiswissen über Asanas, Atem und Meditation hinzugefügt.

Gleichzeitig fand ein allmählicher Wandel der Gesellschaft statt, bei dem Yoga nicht mehr als eine hoch esoterische Randerscheinung angesehen wurde, sondern sich immer breiteren Interessens erfreute, ohne dass seine spirituelle Essenz dafür einen Kompromiss eingehen musste.

In den letzten Jahren war das Interesse an unserer Ausbildung groß wie nie zuvor, so dass zwei parallele Ausbildungsgruppen gebildet werden konnten. Dabei haben wir, um den verschiedenen Bedürfnissen der SchülerInnen gerecht zu werden, das Konzept der zwei Gruppen etwas differenziert.

## Der Unterricht der ersten Gruppe [G-1]

erfolgt in bewährter Weise ausschließlich an Wochenenden, mit Sadhana (Yoga & Meditation) am Sonntagmorgen.

Für viele TeilnehmerInnen wird das die beste Lösung sein, weil sie sich nur am Wochenende aus Familie oder Beruf freimachen können.

# 3HO Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung

2  
0  
1  
8  
H  
A  
M  
B  
U  
R  
G  
2  
0  
1  
9

## Die zweite Gruppe [G-2]

wird zum Teil von anderen LehrerInnen unterrichtet, und der Unterrichtszeitraum dieser Gruppe ist bei gleichbleibender Stundenzahl etwas kürzer.

Sie fängt erst im November an, endet aber ebenfalls wie die erste Gruppe mit einem Examen im Juni. Dafür ist sie intensiver, weil sie neben acht Wochenenden zweimal einen Kompaktblock von Montag bis Freitag in einem Seminarhaus umfasst.

Während dieser beiden Blöcke leben wir wie in den alten Ashrams (Yoga-Wohngemeinschaften) zusammen, was unter anderem durch das tägliche Sadhana eine besondere intensive und persönliche Erfahrung ermöglicht.

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN GRUPPE 1+2

**INFOABENDE** (Anmeldung nicht erforderlich)

- So. 10. Juni 2018, 20 Uhr
- So. 26. Aug. 2018, 20 Uhr
- So. 07. Okt. 2018, 20 Uhr

im Yogazentrum Hoheluft, Breitenfelder Straße 8a, Garteneingang, 20251 Hamburg

### INFORMATION/ANMELDUNG

#### Ausbildungsleitung:

Satya Singh Wester, Tel: +49(0)40-475883  
Mail: satya.singh@3ho.de, www.3ho.de

[www.yogahoheluft.de/de/Kurse/Yogalehrerausbildung.php](http://www.yogahoheluft.de/de/Kurse/Yogalehrerausbildung.php)



## GRUPPE 2 [G-2]

Die Ausbildung Stufe 1 / Gruppe 2 umfasst 280 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten in vier Grundkursen [GK] an 8 Wochenenden, jeweils Samstag 10:00-17:45 Uhr, Sonntag 06:00-16:45 Uhr, und zwei Kompaktblöcken [K] von fünf Tagen (Montag 12:00 Uhr bis Freitag 12:00 Uhr).

**[GK1] Praxis & Unterricht**  
12.-16. Nov. 2018 [K]  
08./09. Dez. 2018

**[GK2] Wirkweise & Therapie**  
12./13. Jan. 2019  
26./27. Jan. 2019  
09./10. Feb. 2019  
23./24. Feb. 2019

**[GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**  
16./17. März 2019  
06./07. April 2019  
27./28. April 2019

**[GK4] Meditation & Philosophie**  
06.-10. Mai 2019 [K]

**[Examen] 29. oder 30. Juni 2019**

### AUSBILDUNGSORTE- [G-2]

Die beiden Kompaktblöcke finden im Seminarhaus „Bewegungswerkstatt“ im Wendland statt, ca. 1 Stunde mit dem Auto von Hamburg entfernt.

Die Wochenenden finden im Yogazentrum Hoheluft, Breitenfelder Straße 8a (Garteneingang) statt.

### KOSTEN [G-2]

Bei Anmeldung zur Ausbildung der Stufe 1 ist eine Anmeldegebühr in Höhe von € 110,- zu entrichten.

Für die Ausbildungsgebühren (inklusive 2 Ausbildungsbücher) sind folgende Zahlungen möglich:

- Bezahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.200,- oder
- Zahlung vor Beginn des jeweiligen Grundkurses: je € 550,- zzgl. € 5,- Ratenzuschlag pro GK = € 2.220,- oder
- Zahlung in 8 monatlichen Raten à € 280,- per Lastschrift-einzug ab November 2018 bis Juni 2019 = € 2.240,- (beinhaltet € 40,- Ratenzuschlag).

Die Examensgebühr beträgt € 150,-.

Wer nur einzelne Grundkurse belegt, zahlt diese grundkursweise. Auch hier wird eine einmalige Bezahlung der Anmeldegebühr fällig.

Kontoverbindung: 3HO Deutschland e.V.,  
IBAN DE43 2001 0020 0530 0832 01, BIC PBNKDEFF.

Für die zwei Kompaktblöcke kommen außerdem für Übernachtung und Verpflegung jeweils noch € 200,- pro Block hinzu (am Anreisetag im Seminarhaus bar zu bezahlen; Einzelzimmer gegen Aufpreis).

## AUSBILDERINNEN [G-2]

### [GK1] Satya Singh Wester

Leadtrainer der Hamburger und Kieler Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung in 3HO e.V., Autor von „Das Kundalini Yoga Handbuch“, „Der Reif“, „Baum Yoga“, „Das Yoga-Buch vom Leben und vom Sterben“, Musiker, internationaler Ausbilder. KRI Leadtrainer.

### [GK2] 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.

### [GK3] Atma Jot Kaur Güdel – 2 WE

Studium Jura, Indologie und Religionswissenschaft, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Therapeutin für Integrative Gestalttherapie. Lehrerin für Kundalini Yoga seit 1986 mit Schwerpunkt in der Kundalini Yoga Therapie. Ausbilderin für Schwangerenyoga und Senioren-yoga, Kundalini Yoga Stufe 1+2. KRI Professional.

### [GK3] Dharma Singh Raap-Mehl – 1 WE

Gesundheitspädagoge und Religionspädagoge. Ausbildung als Heiler beim „International Health Research Network“. Bestatter und Mitbegründer von Horizonte Bestattungen. Kundalini Yoga Lehrer seit 1985. Ausbilder Stufe 1+2. KRI Leadtrainer.

### [GK4] Satya Singh Wester siehe [GK1]

# [G-2]