

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung STUFE 1 - HAMBURG [G-2]

## AUSBILDUNG STUFE 1 GRUPPE 2 [G-2]

Die Ausbildung [G-2] wird zum Teil von anderen Lehrer\*innen unterrichtet, und der Unterrichtszeitraum dieser Gruppe ist bei gleichbleibender Stundenzahl (280 UE) 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 (Sa 10:00-17:45 und So 06:00-16:45 Uhr) zwei 5-tägige Kompaktblöcke [K] in einem Seminarhaus umfasst (Mo 12:00 bis Fr 12:00 Uhr). 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.

## AUSBILDUNGSTERMINE [G-2]

- [GK1] Praxis & Unterricht**  
11.–15. Nov 2019 [K]  
07./08. Dez 2019
- [GK2] Wirkweise & Therapie**  
11./12. Jan 2020  
25./26. Jan 2020  
08./09. Feb 2020  
29. Feb /01. Mär 2020
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**  
14./15. Mär 2020  
28./29. Mär 2020  
18./19. Apr 2020
- [GK4] Meditation & Philosophie**  
11.–15. Mai 2020 [K]
- [Examen] 20. oder 21. Juni 2020**

## 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.

## INFOTERMINE

**23. Jun 2019 | 25. Aug 2019 | 13. Okt 2019**  
jeweils Sonntag, 20 Uhr, im Yogazentrum Hoheluft (s.o.)  
Anmeldung nicht erforderlich

## 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*



Fotos: Brigitte Sporrer | Grafik: grafikund yoga.de

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

**STUFE 1  
HAMBURG 19/20**



# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung STUFE 1 - HAMBURG [G-1]

## AUSBILDUNG STUFE 1 GRUPPE 1 [G-1]

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

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.

## AUSBILDUNGSTERMINE [G-1]

- [GK1] Praxis & Unterricht**  
21./22. Sep 2019  
12./13. Okt 2019  
26./27. Okt 2019  
09./10. Nov 2019
- [GK2] Wirkweise & Therapie**  
23./24. Nov 2019  
04./05. Jan 2020  
18./19. Jan 2020  
15./16. Feb 2020
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**  
07./08. Mär 2020  
21./22. Mär 2020  
25./26. Apr 2020
- [GK4] Meditation & Philosophie**  
02./03. Mai 2020  
16./17. Mai 2020  
06./07. Jun 2020
- [Examen] 27. oder 28. Juni 2020**

## AUSBILDUNGSORT [G-1]

Die Wochenenden finden statt im Yogazentrum Hoheluft, Breitenfelder Straße 8a (Garteneingang), 20251 Hamburg

## INFOTERMINE

**23. Jun 2019 | 25. Aug 2019 | 13. Okt 2019**  
jeweils Sonntag, 20 Uhr, im Yogazentrum Hoheluft (s.o.)  
Anmeldung nicht erforderlich

## AUSBILDER\*INNEN [G-1]

### [GK1, GK4] Satya Singh Wester

Leadtrainer der Hamburger und Kieler Kundalini Yoga Lehrer\*innenausbildung in 3HO, 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 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.

## KOSTEN [G-1]

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 8 monatlichen Raten à € 315,- per Lastschriftinzug ab Sep 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

**Ausbildungsleitung:** Satya Singh Wester

Tel: +49(0)40-475883, Mail: satya.singh@hamburg.de, www.3ho-kyla.de, www.yogahoheluft.de/de/Kurse/Yogalehrerausbildung.php

## 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*

Jeder 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 Examens 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 [G-2]

### [GK1, GK4] Satya Singh Wester

Leadtrainer der Hamburger und Kieler Kundalini Yoga Lehrer\*innenausbildung in 3HO, 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] Guru Sant Kaur Pawlas – 2 WE

Psychotherapeutin (HP) in eigener Praxis, Gestalttherapeutin, Paartherapeutin, Ausbilderin für Kundalini Yogatherapie, Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangere und Kinder. KRI Associate.

### [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.

## KOSTEN [G-2]

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 8 monatlichen Raten à € 315,- per Lastschriftinzug ab Nov 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  
Für die zwei Kompaktblöcke kommen für Übernachtung und Verpflegung jeweils noch € 200,- pro Block hinzu (am Anreisetag im Seminarhaus bar zu bezahlen; Einzelzimmer gegen Aufpreis).

## INFORMATION/ANMELDUNG

**Ausbildungsleitung:** Satya Singh Wester

Tel: +49(0)40-475883, Mail: satya.singh@hamburg.de, www.3ho-kyla.de, www.yogahoheluft.de/de/Kurse/Yogalehrerausbildung.php