

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

STUFE 1 - HAMBURG 2020/21

GRUPPE 2 [G-2]

## AUSBILDUNGSTERMINE [G-2]

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 8 Wochenenden und zwei 5-Tage-Blöcken.

- [GK1] **Praxis & Unterricht**  
16.-20. November 2020  
12./13. Dezember 2020
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**  
16./17. Januar 2021  
30./31. Januar 2021  
13./14. Februar 2021  
27./28. Februar 2021
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**  
06./07. März 2021  
20./21. März 2021  
17./18. April 2021
- [GK4] **Meditation & Philosophie**  
17.-21. Mai 2021
- [Examen] **26./27. Juni 2021**

## AUSBILDUNGSZEITEN [G-2]

**Blockseminar:** Montag, 12:00 bis Freitag, 12:00 Uhr  
**Samstag:** 10:00 bis 17:45 Uhr  
**Sonntag:** 06:00 (Sadhana) bis 16:45 Uhr

## AUSBILDUNGSORTE [G-2]

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

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

## INFOTERMINE

**14. Jun 2020 | 23. Aug 2020 | 01. Nov 2020**  
jeweils Sonntag, 20:00 Uhr, 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: grafikundyoga.de

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

**STUFE 1  
HAMBURG 20/21**



# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

STUFE 1 - HAMBURG 2020/21

GRUPPE 1 [G-1]

## AUSBILDUNGSTERMINE [G-1]

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

- [GK1] **Praxis & Unterricht**  
19./20. September 2020  
03./04. Oktober 2020  
17./18. Oktober 2020  
31.Okt/01. November 2020
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**  
21./22. November 2020  
09./10. Januar 2021  
06./07. Februar 2021  
20./21. Februar 2021
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**  
13./14. März 2021  
27./28. März 2021  
24./25. April 2021
- [GK4] **Meditation & Philosophie**  
08./09. Mai 2021  
05./06. Juni 2021  
19./20. Juni 2021
- [Examen] **03./04. Juli 2021**

## AUSBILDUNGSZEITEN [G-1]

**Samstag:** 10:00 bis 17:45 Uhr  
**Sonntag:** 06:00 (Sadhana) bis 16:45 Uhr

## AUSBILDUNGSORT [G-1]

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

## INFOTERMINE

**14. Jun 2020 | 23. Aug 2020 | 01. Nov 2020**  
jeweils Sonntag, 20:00 Uhr, Yogazentrum Hoheluft (s.o.)  
Anmeldung nicht erforderlich

## AUSBILDER\*INNEN [G-1]

### [GK1, GK4] Satya Singh Wester

Musiker, internationaler Ausbilder, Leadtrainer der Hamburger und Kieler Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung. Autor von „Das Kundalini Yoga Handbuch“, „Der Reif“, „Baum Yoga“, „Das Yoga-Buch vom Leben und vom Sterben“. Projektleiter, Ausbilder und Autor von „Kundalini Yoga als Seelenreise“. KRI Leadtrainer.

### [GK2] Hari Jiwani 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.

### [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] Simran Kaur Wester

Zweites Staatsexamen Germanistik, Geographie und Pädagogik. Kundalini Yoga Lehrerin seit 1982, Schwerpunkt: 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

Gesundheitspädagogin und Religionspädagogin. 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 € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 18. Juni 2020 auf € 100,- 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

- Zahlung in 8 monatlichen Raten à € 330,- per Lastschriftinzug ab September 2020 = € 2.640,-

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-.

Kontoverbindung: 3HO KYLA gGmbH,

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

## INFORMATION/ANMELDUNG

**Leyla Arjan Dayal Kaur Liebrecht**, Eppendorfer Landstr. 70, 20249 Hamburg, Mail: Leyla@LeylaLiebrecht.de

**KRI Leadtrainer dieser Ausbildung: Satya Singh Wester**

Tel: +49(0)40-475883, Mail: Satya.singh@hamburg.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](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 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 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

Musiker, internationaler Ausbilder, Leadtrainer der Hamburger und Kieler Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung. Autor von „Das Kundalini Yoga Handbuch“, „Der Reif“, „Baum Yoga“, „Das Yoga-Buch vom Leben und vom Sterben“. Projektleiter, Ausbilder und Autor von „Kundalini Yoga als Seelenreise“. 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

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

Gesundheitspädagogin und Religionspädagogin. 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 € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 15. August 2020 auf € 100,- reduziert.

Für die **Ausbildungsgebühren** (inkl. 2 Ausbildungsbücher) sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.500,- oder

- Zahlung vor Beginn des jeweiligen Grundkurses: je € 640,- pro GK = € 2.560,- oder

- Zahlung in 8 monatlichen Raten à € 330,- per Lastschriftinzug ab November 2020 = € 2.640,-

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-.

Kontoverbindung: 3HO KYLA gGmbH, IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Für die zwei Kompaktblöcke kommen für das Seminarhaus und Verpflegung jeweils € 210,- pro Block hinzu (am Anreisetag im Seminarhaus in bar zu begleichen; Einzelzimmer gegen Aufpreis).

## INFORMATION/ANMELDUNG

**Leyla Arjan Dayal Kaur Liebrecht**, Eppendorfer Landstr. 70, 20249 Hamburg, Mail: Leyla@LeylaLiebrecht.de

**KRI Leadtrainer dieser Ausbildung: Satya Singh Wester**

Tel: +49(0)40-475883, Mail: Satya.singh@hamburg.de