

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung

STUFE 1 - KARLSRUHE 2021-23

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in drei Grundkursen [GK] an 9 Wochenenden und einem 5-Tage-Block.

- [GK1] **Praxis & Unterricht**
15./17. Oktober 2021
19./21. November 2021
14./16. Januar 2022
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**
11./13. März 2022
08./10. April 2022
13./15. Mai 2022
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**
22./24. Juli 2022
16./18. September 2022
- [GK3/4] **Block: 02.-06. November 2022**
- [GK4] **Meditation & Philosophie**
02./04. Dezember 2022
- [Examen] **Sonntag, 22. Januar 2023**

AUSBILDUNGSZEITEN

Wochenenden: Freitag, 18:00 bis 21:00 Uhr
Samstag, 05:30 (Sadhana) bis 18:00 Uhr
Sonntag, 05:30 (Sadhana) bis 16:00 Uhr
Block: Mittwoch 14 Uhr bis Sonntag 16 Uhr

AUSBILDUNGSORTE

Wochenenden/Examen: Yogasangat Karlsruhe
Gartenstraße 72, 76135 Karlsruhe (Eventuell finden Ausbildungswochenenden auch online statt.)
Block: Seminarhaus Stiersbach
Stiersbach 1, 74420 Oberrot, Telefon: 07977-8696
info@stiersbach.de, www.seminarhaus-stiersbach.de

INFOTERMINE (bitte mit Anmeldung)

Sa 08. Mai 2021, live in der Yogasangat Karlsruhe (s.o.)
ab 15:00 Uhr: Mantraworkshop/-Konzert mit Kartar Kaur – **Infotermin ab 19:30 Uhr.**
Sa 12. Juni 2021, online/Zoom* **10-15 Uhr:** Workshop mit Antje – **Infotermin ab 15:30 Uhr.**
Sa 24. Juli 2021, 17:00 Uhr, live im Yogaraum Rüppurr Hinterm Dorf 21, 76199 Karlsruhe
Mo 04. Oktober 2021, 19:30 Uhr, online/Zoom*

*Zoom Zugangsdaten nach Anmeldung

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
KARLSRUHE 2021-23

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] 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.

[GK2] Karta Purkh Singh Pomarius

Heilpraktiker in eigener Praxis, Therapeutisches Yoga und NLP, Geschäftsführer 3HO Deutschland e.V., KRI Associate.

[GK2/3/4] Antje Suraj Kaur Kuwert

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2003. Sporttherapeutin, Heilpraktikerausbildung, Yogalehrerin für Schwangere, Yoga für Menschen mit Behinderungen. Autorin: „Kundalini Yoga für RollstuhlfahrerInnen“, Gestalttherapeutin, HP Psychotherapeutin i.A., Yogatherapeutin, Ausbilderin & Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung Yogatherapie. KRI Leadtrainerin.

[GK3/4] 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.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 15. Juli 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
- Zahlung in 12 monatlichen Überweisungen à € 220,- per Dauerauftrag von Okt. 2021 bis Sept. 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.

INFORMATION/ANMELDUNG

Stephanie Dharam Jot Kaur Angst

Hinterm Dorf 21, 76199 Karlsruhe

Tel: 0160-93707870, Mail: info@kundalini-karlsruhe.de

KRI Leadtrainer*in dieser Ausbildung:

Antje Suraj Kaur Kuwert, info@kundaliniyoga-ak.de