

# STUFE 1 - KASSEL 2021/22

Nutze die Möglichkeit an jedem Ort die anerkannte Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung Online zu absolvieren und sich an 4 Wochenenden in der Mitte Deutschlands, in Kassel, zu treffen.

## AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 12 Wochenenden.

- [GK1] Praxis & Unterricht**  
15.- 17. Januar 2021 – Präsenzunterricht  
19.- 21. Februar 2021 – Online Unterricht  
26.- 28. März 2021 – Online Unterricht
- [GK2] Wirkweise & Therapie**  
30. April- 02. Mai 2021 – Präsenzunterricht  
11.- 13. Juni 2021 – Online Unterricht  
16.-18. Juli 2021 – Online Unterricht
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**  
03.-05. September 2021 – Präsenzunterricht  
01.-03. Oktober 2021 – Online Unterricht  
05.-07. November 2021 – Online Unterricht
- [GK4] Meditation & Philosophie**  
03.- 05. Dezember 2021 – Präsenzunterricht  
07.- 09. Januar 2022 – Online Unterricht  
04.- 06. Februar 2022 – Online Unterricht

**[Examen] 19. März 2022**

## AUSBILDUNGSZEITEN

- **Freitag:** 16:00 bis 19:30 Uhr
- **Samstag:** 5:30 (Sadhana) bis 18:30 Uhr
- **Sonntag:** 5:30 (Sadhana) bis 16:00 Uhr

## AUSBILDUNGSORT – PRÄSENZUNTERRICHT

Fabrik Chasalla, Sickingenstr. 10, 34117 Kassel

## INFOTERMINE

- **Sonntag, 27. September 2020, 18:00 Uhr**
  - **Donnerstag, 5. November 2020, 19:30 Uhr**
  - **Freitag, 4. Dezember 2020, 19:30 Uhr**
- Villa Locomuna, Kölnische Str. 183, 34119 Kassel

## INFORMATION/ANMELDUNG

**Christina Sat Sandesh Kaur Pöhls**  
0561-87947913, info@kundalini-yoga-kassel.de  
Kölnische Str. 183, 34119 Kassel

**KRI Leadtrainer\*in dieser Ausbildung:**

Atma Jot Kaur Güdel, atmajot@kundaliniyoga-therapie.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.

**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 / 45 06 02 92  
Mail: info@3ho-kyla.de, 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 Online & Präsenz-Ausbildung Mitten in Deutschland

**STUFE 1  
KASSEL 2021/22**

Fotos: Brigitte Sporer | Grafik: grafikund yoga.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 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, GK2, GK4] Atma Jot Kaur Güdel

Kundalini Yoga Lehrerin seit 1986, zertifizierte Yoga Therapeutin IAYT, international tätige Ausbilderin des von Yogi Bhajan gegründeten Guru Ram Das Center for Medicine & Humanology, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gestalttherapeutin. Studium Indologie, Religionswissenschaft und Rechtswissenschaft. KRI Professional.

### [GK1, GK3] Sat Sandesh Kaur Pöhls

Diplom Produkt-Design, Kundalini Yoga Lehrerin seit 2004, Yoga für Menschen mit Behinderungen, Yogaretreats, Sat Nam Rasayan, Kinderyoga, Yoga in Business. KRI Intern.

### [GK2] 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.

### [GK3] Sant Subagh Kaur Schießl

KY Lehrerin seit 2007, Ausbilderin für KY in der Schwangerschaft und Rückbildung in 3HO e.V. Doula (Geburtsbegleiterin), Referentin der Dualausbildung, Hospizbegleitung und Krisenintervention (Dharmatraining), Yoga Nidra, Yin Yoga und Gongspielerin. Co-Geschäftsführerin der 3HO Arbeitsgruppe Bayern, Koordinatorin 3HO LehrerInnenausbildung München.

### [GK4] Hari Har Singh Burmeister

Kundalini Yoga Lehrer seit 1986. Arzt seit 1988 mit ärztlicher Tätigkeit im Krankenhaus (1991-1996). Rechtskoordinator bei Yogi Tea® seit 1997. Schwerpunkte: (Yogische) Anatomie; korrekte Haltung/Ausführung und Ausrichtung in der Yogapraxis. KRI Associate.

## KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 15. Oktober 2021 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 12 monatlichen Raten à € 220,- per Lastschriftinzug von März 2021 bis Februar 2022 = € 2.640,-

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

**3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung gGmbH**,  
IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF