

# 3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

## STUFE 1 KASSEL 2022/23

### AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 10 Wochenenden (We) und einem 4-Tage-Block.

- [GK1] **Praxis & Unterricht**  
09.-11. September 2022 - Präsenz We\*  
14.-16. Oktober 2022 - Online We  
11.-13. November 2022 - Online We
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**  
09.-11. Dezember 2022 - Online We  
13.-15. Januar 2023 - Präsenz We\*  
10.-12. Februar 2023 - Online We
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**  
10.-12. März 2023 - Online We  
21.-23. April 2023 - Online We
- [GK3/4] **18.-21. Mai 2023 -Präsenz-Block\*\***  
(Christi Himmelfahrt)
- [GK4] **Meditation & Philosophie**  
23.-25. Juni 2023 - Präsenz We\*  
14.-16. Juli 2023 - Online We
- [Examen] **09./10. September 2023 - Präsenz\***

### AUSBILDUNGSZEITEN

- Fr 17:00 bis 19:30 Uhr**  
**Sa 05:30** (Sadhana/nur Präsenz) **09:00 - 18:00 Uhr**  
**So 05:30** (Sadhana) - **16 Uhr**  
**Bl Do 16:30 Uhr - So 14 Uhr**

Zzgl. 12 Zwischentreffen à 1,5 Stunden - jeweils zw. den Ausbildungswochenenden (Termine bekommst du mit deiner Anmeldung).

### AUSBILDUNGSORTE

- \* **GK1-1, GK2-2, GK4-2:** Fabrik Chasalla  
Sickingenstraße 10, 34117 Kassel
- \*\* **GK3/4 Block:** Tagungshaus Lebensbogen  
Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg

Die Ausbildung ist als Online und Präsenzunterricht geplant. Sollten sich die diesbezüglichen gesetzlichen Bestimmungen ändern, könnte der Unterricht angepasst und „online“ erfolgen.

### INFOTERMINE – online via Zoom

- Freitag, 01. Juli 2022, 19 Uhr - online**  
**Montag, 22. August 2022, 19 Uhr - online**  
Meeting-ID: 883 4367 8614, Kenncode: 081413

### FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Bitte informiere dich über Fördermöglichkeiten in deinem Bundesland:  
[www.bildungspraemie.info/de/l-nderprogramme](http://www.bildungspraemie.info/de/l-nderprogramme)

### 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](mailto:info@3ho-kyla.de), Web: [www.3ho-kyla.de](http://www.3ho-kyla.de)

*Sage es mir und ich werde es vergessen.*

*Zeige es mir und ich werde es vielleicht behalten.*

*Lass es mich tun und ich werde es können.*

Konfuzius, Chinesischer Philosoph, 551-479 v. Chr.

### 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.)*

*Hier war der „Sangat-Gedanke“, der Gemeinschafts-Gedanke, so lebendig, wie ich es am Anfang des Online-Moduls nicht für möglich gehalten hätte. Das war schon sehr inspirierend und intensiv. Von daher möchte ich alle ermutigen, auch diesen Weg über ein Online-Modul zu versuchen. (M.A.R)*

# 3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

## STUFE 1 KASSEL 2022/23

### Präsenz-/Online-Ausbildung

Fotos: Brigitte Sporer | Grafik: grafikundayoga.de



Online-  
Infotermine:  
FR 01. JUL  
MO 22. AUG  
2022



## 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.

*Ein guter Lehrer bleibt ein Schüler bis an das Ende seiner Tage.*

Chinesisches Sprichwort

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, GK3/4] Atma Jot Kaur Güdel**  
Kundalini Yoga Lehrerin seit 1986, zertifizierte Yoga Theapeutin IAYT und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis, international tätige Ausbilderin für Kundalini Yoga Therapie (GRDC), Schwangerenyoga und Senioren yoga, Studium Indologie, Religionswissenschaft, Rechtswissenschaft. KRI Leadtrainerin.

**[GK1, GK2] Christina 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 Associate.

**[GK1, GK2] Clarissa Mandev Kaur Köpfer**  
Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012, Gong- und Klangtherapie, Cantienica® Anleiterin, Organisatorin der 3HO Kundalini Yoga LehrerInnen Ausbildung im Raum Stuttgart. KRI Associate.

**[GK3] Stephanie Dharam Jot Kaur Angst**  
Kundalini Yoga Lehrerin seit 2008, Yoga Lehrerin für Yoga in der Schwangerschaft seit 2009, Gongspielerin, Musikerin, Mantrenabende und FamilienYoga mit Gitarre, Mantren-Gitarrenkurse, Yoga Coach, Organisatorin der 3HO Kundalini Yoga LehrerInnen Ausbildung im Raum Karlsruhe. KRI Associate.

**[GK4] Kartar 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. Für die **Ausbildungsgebühren** sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.950,- oder
- Zahlung vor Beginn des jeweiligen Grundkurses: je € 752,50,- pro GK = € 3010,- oder
- Zahlung in 8 monatlichen Überweisungen à € 393,75 per Dauerauftrag Monat September 2022 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Unterkunft und Vollverpflegung im Tagungshaus am GK4-2+3 betragen 210,- in 2-4 Betzimmern mit Gemeinschaftsbad.

### INFORMATION/ANMELDUNG

**Christina Sat Sandesh K. Pöhls**

Kölnische Str. 183, 34119 Kassel, Tel: 0561-87947913,

Mail: [info@kundalini-yoga-kassel.de](mailto:info@kundalini-yoga-kassel.de)

**KRI Leadtrainerin dieser Ausbildung**

Atma Jot K. Güdel, [atmajot@kundaliniyoga-therapie.de](mailto:atmajot@kundaliniyoga-therapie.de)