

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

## STUFE 1 - KIEL 2022/2023

### AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 11 Wochenenden und einem 5-Tage-Block.

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

#### [GK1] Praxis & Unterricht

26./27. März 2022  
07./08. Mai 2022  
11./12. Juni 2022  
02./03. Juli 2022

#### [GK2] Wirkweise & Therapie

27./28. August 2022  
24./25. September 2022  
05./06. November 2022  
10./11. Dezember 2022

#### [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie

21./22. Januar 2023  
04./05. März 2023  
15./16. April 2023

#### [GK4] Meditation & Philosophie

08.-12. Mai 2023

#### [Examen] 17./18. Juni 2023

### AUSBILDUNGSZEITEN

Samstag, 10:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 05:30 (Sadhana) bis 17:00 Uhr

### AUSBILDUNGSORTE

[GK1, GK4]: Kloster Freiheit, Zuckerstr. 1, 24837 Schleswig

[GK2, GK3, Examen]: Ziwago, Stadtrade 18 (Hinterhof),  
24113 Kiel

### INFOTERMINE

Fr 29. Oktober 2021, 20 Uhr (Online als Zoom-Meeting)

Fr 03. Dezember 2021, 19 Uhr (Ziwago)

Fr 04. Februar 2022, 20 Uhr (Kloster Freiheit)

### ZUSÄTZLICHER WORKSHOP

Fr 29. Oktober 2021, 17:00-19:30 Uhr

„Die 7 Stufen zum Glück“ – Online als Zoom-Meeting,  
mit Guru Sant Kaur Pawlas.

### 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 KIEL 2022/2023

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](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, GK4] Guru Sant Kaur Pawlas

Praktiziert Kundalini Yoga seit 1995. Studium der Germanistik & Soziologie. Psychotherapeutin (HP) in eigener Praxis, Gestalttherapeutin, Paartherapeutin, Yogatherapeutin in der Psychiatrie. Geschäftsführerin und Dozentin der 3HO Fachausbildung Yogatherapie. Ehefrau und Mutter von 5 Kindern. KRI Professional.

### [GK1] Dharam Gian Kaur Ewers

Heilpraktikerin in eigener Praxis. Studium Schauspiel, Philosophie und Germanistik. Mutter von 2 Töchtern. Dozentin 3HO Fachausbildung und Yogatherapeutin in psychosomatischer Klinik. KRI Associate

### [GK2] Karta Purkh Singh Pomarius

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

### [GK2] Hari Kaur 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] Rama Singh Kybelka

Studium der Theologie, Germanistik und Pädagogik (M.A.). Praktiziert Kundalini Yoga seit 1994, als Lehrer seit 2004. Trainer und Coach für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Schwerpunkte: Spiritualität, Humanologie und Kommunikation. KRI Intern.

## KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 26.12.2021 auf € 150,- reduziert. Für die **Ausbildungsgebühren** (inkl. 2 Ausbildungsbücher) 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 Raten à € 393,75 per Dauerauftrag ab März 2022 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

## INFORMATION/ANMELDUNG

### Jörg Rama Singh Kybelka

Moorkoppel 6n, 24113 Molfsee

Tel: 0157-87971544, Mail: [rama.singh@online.de](mailto:rama.singh@online.de)

### KRI Leadtrainerin dieser Ausbildung

Guru Sant Kaur Pawlas, Mail: [yoga-eva-pawlas@gmx.de](mailto:yoga-eva-pawlas@gmx.de)