

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung

STUFE 1 KOMPAKT - KIEL 2020/21

AUSBILDUNGSTERMINE

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

- [GK1] **Praxis & Unterricht**
21./22. März 2020
02./03. Mai 2020
30./31. Mai. 2020
04./05. Juli 2020
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**
22./23. August 2020
26./27. September 2020
31. Okt./01. Nov. 2020
12./13. Dezember 2020
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**
23./24. Januar 2021
20./21. Februar 2021
24./25. April 2021
- [GK4] **Meditation & Philosophie**
10.-14. Mai 2021
- [Examen] **12./13. Juni 2021**

AUSBILDUNGSZEITEN

Samstag: 10-18 Uhr und **Sonntag:** 05:30 (Sadhana) bis 17 Uhr, im Ziwago (s.u.)

INFOTERMINE

- So 17. November 2019, 16 Uhr
 - Sa 14. Dezember 2019, 16 Uhr
 - Fr 07. Februar 2020, 19:30 Uhr
- Alle Infotermine finden im Ziwago (s.u.) statt.

ZUSÄTZLICHER WORKSHOP

„Die 7 Stufen zum Glück“ mit Guru Sant Kaur Pawlas
Fr 7. Feb. 2020, 17-19:30 Uhr im Ziwago (s.u.), € 25,-

VERANSTALTUNGSORT

Ziwago, Stadtrade 18 (Hinterhof), 24113 Kiel

INFORMATION/ANMELDUNG

Jörg Rama Singh Kybelka, Moorkoppel 6n, 24113 Molfsee,
Tel: 0157-87971544, Mail: rama.singh@online.de
KRI Leadtrainer*in dieser Ausbildung:
Satya Singh Wester, Mail: yogi.satya@gmail.com

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*



3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung

**STUFE 1
KIEL 2020/21**

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 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 den vier Grundkursen der Stufe 1 teilnehmen. Die Grundkurse können auch einzeln belegt oder in anderer Reihenfolge absolviert werden. Ebenso ist es möglich, Grundkurse in einem späteren Ausbildungszyklus oder auch 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] Satya Singh Wester

Leadtrainer der Hamburger und Kieler Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung in 3HO e.V., Autor von „Das Kundalini Yoga Handbuch“, „Der Reif“, „Baum Yoga“, „Das Yoga-Buch vom Leben und vom Sterben“, Musiker, internationaler Ausbilder. KRI Leadtrainer.

[GK1] 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 Fachausbildung Yogatherapie. KRI Professional.

[GK2] Karta Purkh Singh Pomarius

Kundalini Yoga Lehrer seit 1993. Heilpraktiker seit 1998, in eigener Praxis. Therapeutisches Yoga und NLP. Geschäftsführer 3HO Deutschland e.V.

[GK2] Anja Lührs

Studium der Romanistik und Sportwissenschaften. Kundalini Yoga Lehrerin und Heilpraktikerin seit 1991. Dozentin an einer Heilpraktikerschule. Yogatherapeutin und Mitentwicklerin der 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

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich auf € 100,- reduziert bei Anmeldung und Zahlung bis zum 21.12.2019.

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 12 monatlichen Raten je € 220,- inkl. Ratenzuschlag per Lastschrifteinzug von März 2020 bis Februar 2021 = € 2.640,-.

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

Wer nur einzelne Grundkurse belegt, zahlt diese grundkursweise. Auch hier wird bei Anmeldung einmalig die Anmeldegebühr fällig.

Kontoverbindung: 3HO KYLA gGmbH,

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Für **Übernachtung und Verpflegung** in der Blockwoche sind ca. 210 Euro in bar zu bezahlen (ggf. EZ-Zuschlag).