

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung STUFE 1 - KÖLN 2019-21

AUSBILDUNGSTERMINE

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

- [GK1] **Praxis & Unterricht**
22.-24. November 2019
20.-22. März 2020
08.-10. Mai 2020
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**
14.-16. Februar 2020
12.-14. Juni 2020
21.-23. August 2020
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**
11.-13. September 2020
16.-18. Oktober 2020
13.-15. November 2020
- [GK4] **Meditation & Philosophie**
11.-13. Dezember 2020
15.-17. Januar 2021
12.-14. Februar 2021
- [Examen] **27./28. März 2021**

AUSBILDUNGSZEITEN & ORT

Freitag, 18:00 - Sonntag, 16:00 Uhr
(Sadhana: 05:30- 08:00 Uhr)

Yoga11, Wartburgstraße 11, 50733 Köln (Nippes),
0177-355 88 13, ute.finsterbush@yoga11.de

INFOTERMINE

Fr 29. März 2019, 19:00 Uhr, surprana, Praxisgemeinschaft, Hauptstraße 247, 51465 Bergisch-Gladbach

Sa 04. Mai 2019, 18:00 Uhr, Yoga Centrum Köln-Dellbrück, Im Eichenforst 39, 51069 Köln

Sa 13. Juli 2019, 18:00 Uhr, Yoga Centrum Köln-Dellbrück, Im Eichenforst 39, 51069 Köln

Sa 31. August 2019, 18:00 Uhr, Merlostr. 2, 50668 Köln

Anmeldung/Infotermine: Sandra Surpal Kaur Wittke
Tel: 01520-6556361, Mail: info@surprana.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) 40-46777634
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
KÖLN 2019-21**

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*

Jeder 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] Suraj Kaur Kuwert

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2003. Sporttherapeutin, Heilpraktikerausbildung, Yogalehrerin für Schwangere, Yoga für Menschen mit Behinderungen. Autorin von „Kundalini Yoga für RollstuhlfahrerInnen“. Yogatherapeutin und Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung „Yogatherapie“.

[GK2] Hari Kaur Lührs

Studium der Romanistik und Sportwissenschaften, Kundalini Yoga Lehrerin und Heilpraktikerin seit 1991, Dozentin an einer Heilpraktikerschule, Yogatherapeutin, Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung „Yogatherapie“, Kundalini Yoga Ausbilderin Stufe 1 in D/CH/S/PL/HU/CZ

[GK3] Hari Jiwan Singh Wesselhöft

Heilpraktiker seit 1980. Kundalini Yoga Lehrer seit 1982. Homöopath, Augentrainer und NLP-Therapeut in freier Praxis in Berlin. Autor von „Kundalini Yoga – Eins werden mit sich und der Welt“, „Yoga und Augentraining“. Ausbilder Stufe 1+2.

[GK4] Hari Nam Singh Schwarz

Bildhauermeister und Musiker, Yogapraktizierender seit mehr als 30 Jahren, Koordinator der Soundcrew beim europäischen Yogafestival, Schwerpunkte: Philosophie, Meditation und yogische Krisenbegleitung

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 200,- zu entrichten. Für die **Ausbildungsgebühren** (inkl. 2 Ausbildungsbücher) sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.400,- oder
- Zahlung vor Beginn des jeweiligen Grundkurses: je € 615,- = € 2.460 oder
- Zahlung in 14 monatlichen Raten à € 180,- per Lastschrifteneinzug ab November 2019 = € 2.520,-

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

Wer nur einzelne Grundkurse belegt, zahlt diese grundkursweise. Auch hier wird eine einmalige Bezahlung der Anmeldegebühr fällig. Für den Seminarblock kommen Kosten für Übernachtung und Verpflegung hinzu.

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

INFORMATION/ANMELDUNG

Sandra Surpal Kaur Wittke

Tel: 01520-6556361, Mail: info@surprana.de

Leadtrainer: Hari Jiwan Singh Wesselhöft