

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung STUFE 1 - KÖLN 2021/22

## AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 9 Wochenenden und einem 5-Tage-Block [B].

- [GK1] **Praxis & Unterricht**  
26.-28. März 2021  
07.-09. Mai 2021  
25.-27. Juni 2021
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**  
27.-29. August 2021  
01.-03. Oktober 2021  
12.-14. November 2021
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**  
11.-15. Februar 2022 [B]
- [GK4] **Meditation & Philosophie**  
18.-20. März 2022  
29. April - 01. Mai 2022  
27.-29. Mai 2022
- [Examen] **11./12. Juni 2022**

## AUSBILDUNGSZEITEN

- **Blockseminar: Freitag 16 Uhr bis Dienstag 16 Uhr**
- **Freitag:** 18:00 bis 21:00 Uhr
- **Samstag:** 05:30 (Sadhana) bis 19:00 Uhr
- **Sonntag:** 05:30 (Sadhana) bis 16:00 Uhr

## AUSBILDUNGSORT

**Blockseminar: Seminarhaus Abraham**  
In der Dreesbach 24, 53940 Hellenthal/Eifel  
**Wochenenden: Yoga-Centrum Köln Dellbrück**  
Im Eichenforst 39, 51069 Köln

## INFOTERMINE

- **Sonntag, 18. Oktober 2020, 18:00 Uhr**
- **Freitag, 22. Januar 2021, 18:00 Uhr**
- **Freitag, 12. März 2021, 18:00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Psychotherapiepraxis Wittke**  
Bensberger Straße 133, 51469 Bergisch Gladbach  
**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 DARUEBER -  
**WENN DU ETWAS MEISTERN WILLST**  
- UNTERRICHTE ES - YB

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

**STUFE 1**  
**KÖLN 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, GK3] Antje Suraj Kaur Kuwert

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2003. Sporttherapeutin, Heilpraktikerausbildung, Yogalehrerin für Schwangere, Yoga für Menschen mit Behinderungen. Autorin: „Kundalini Yoga für RollstuhlfahrerInnen“, Gestalttherapeutin i.A., Yogatherapeutin, Ausbilderin & Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung Yogatherapie. KRI Leadtrainer.

### [GK1, GK3] Hari Jiwan Singh Wesselhöft

Kundalini Yoga Lehrer seit 1982. Heilpraktiker seit 1980. Therapieformen: Orthomolekulare Medizin, Hypnose, NLP, Coaching. Autor von „Kundalini Yoga - Eins werden mit sich und der Welt“, „Yoga und Augentraining“. KRI Leadtrainer.

### [GK2] Anja 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. KRI Professional.

### [GK4] Hardy Hari Nam Singh Schwarz

Bildhauermeister und Musiker, Yogapraktizierender seit mehr als 25 Jahren, Koordinator der Soundcrew beim europäischen Yogafestival, Schwerpunkte: Philosophie, Meditation und yogische Krisenbegleitung. KRI Associate.

## KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 30. Januar 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

Für das Blockseminar kommen für Seminarhaus und Verpflegung € 272,- (3-Bettzimmer) bzw. € 284,- (Doppelzimmer) hinzu (am Anreisetag im Seminarhaus in bar zu begleichen).

## INFORMATION/ANMELDUNG

### Sandra Surpal Kaur Wittke

Tel: 01520-6556361, Mail: [info@surprana.de](mailto:info@surprana.de)

### KRI Leadtrainer\*in dieser Ausbildung:

Antje Suraj Kaur Kuwert, Mail: [info@kundaliniyoga-ak.de](mailto:info@kundaliniyoga-ak.de)