

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung STUFE 1 - KARLSRUHE 2020/21

## AUSBILDUNGSTERMINE

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

- [GK1] Praxis & Unterricht**  
20. - 22. November 2020  
11. - 13. Dezember 2020  
29. - 31. Januar 2021
- [GK2] Wirkweise & Therapie**  
12. - 14. März 2021  
23. - 25. April 2021  
07. - 09. Mai 2021
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**  
18. - 21. Juni 2021  
09. - 11. Juli 2021  
17. - 19. September 2021
- [GK4] Meditation & Philosophie**  
03. - 07. November 2021
- [Examen] 04. Dezember 2021**

## AUSBILDUNGSZEITEN

- Freitag:** 18:00 bis 21:00 Uhr  
**Samstag:** 5:30 (Sadhana) bis 18:00 Uhr  
**Sonntag:** 5:30 (Sadhana) bis 16:00 Uhr

## AUSBILDUNGORT

- [GK1] bis [GK3]: Yogasangat Karlsruhe**  
Gartenstraße 72, 76135 Karlsruhe
- [GK4]: Seminarhaus Stiersbach**  
Stiersbach 1, 74420 Oberrot

## INFOTERMINE (bitte mit Anmeldung)

- Fr 27. März 2020, 18:30 Uhr
  - Sa 16. Mai 2020, 17:30 Uhr
  - Mo 28. September 2020, 19:45 Uhr
- jeweils im Yogaraum Rüppurr,  
Hinterm Dorf 21, 76199 Karlsruhe

## 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.)*

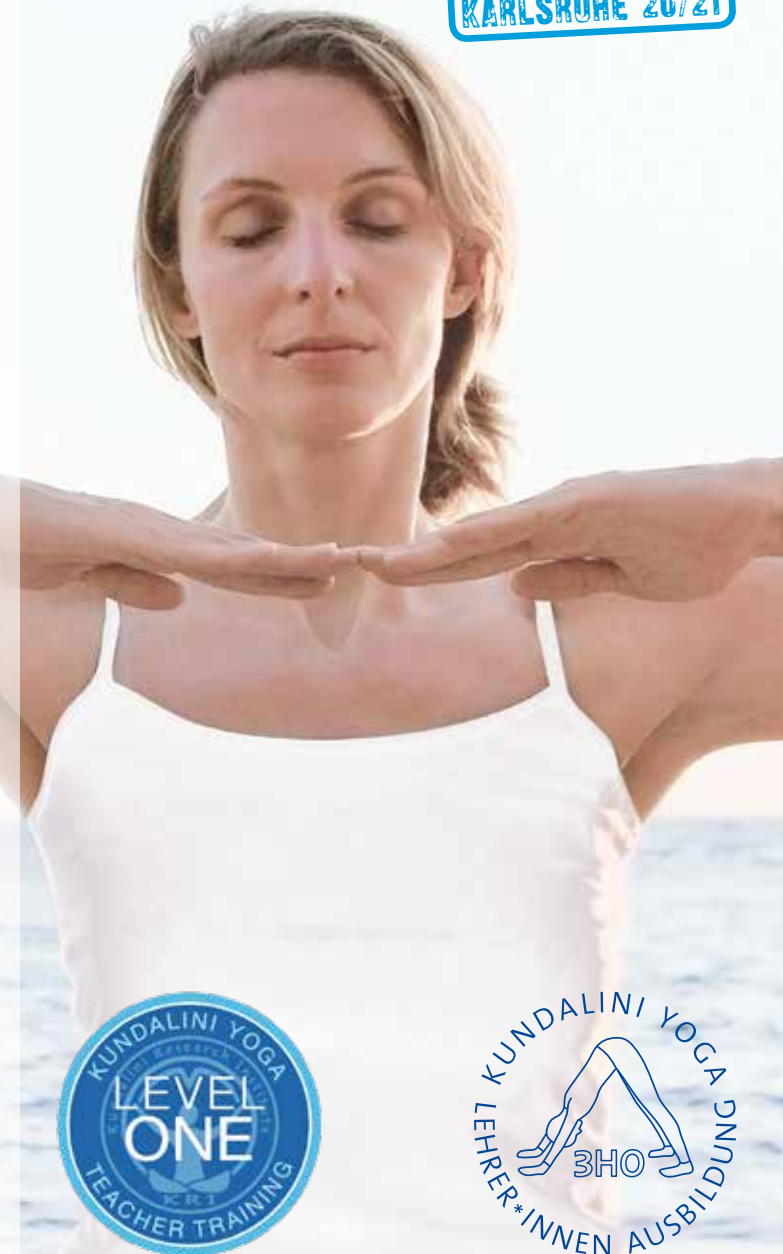
*Besonders genossen habe ich in der Ausbildung die Gong-Meditation, die Tänze und die Massagen und dass trotz Unterrichtsfülle Zeit für Gespräche mit den Ausbilder\*innen war. Ich habe mich von Anfang an wohl gefühlt im Kundalini Yoga, wie nach Hause kommen. Durch die Ausbildung hat sich das verstärkt. (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  
KARLSRUHE 20/21**

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] Mandev Kaur Köpfer

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012, Gongspielerin, Organisatorin der 3HO Kundalini Yoga LehrerInnen-ausbildung im Raum Stuttgart. KRI Associate.

### [GK2] Karta 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 Associate.

### [GK3] Bhagwati Kaur Pangerl

Heilpraktikerin, Kundalini Yoga Lehrerin seit 1994, Yogalehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung, Leiterin der 3HO Fachausbildung für Schwangerschaft und Rückbildung, Mitbegründerin der 3HO Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern. KRI Leadtrainerin

### [GK4] Antje Kuwert Suraj Kaur

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 „Yoga-therapie“. Organisatorin der 3HO Kundalini Yoga LehrerInnen-ausbildung im Raum Stuttgart. KRI Leadtrainerin

## KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 20. August 2020 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 je € 640,- vor Beginn des jeweiligen Grundkurses = € 2.560,-
- oder Zahlung in 12 monatlichen Raten à € 220,- per Lastschriftinzug von November 2020 bis Oktober 2021 = € 2.640,-

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

**Kontoverbindung:** 3HO KYLA gGmbH

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

## INFORMATION/ANMELDUNG

### Stephanie Dharam Jot Kaur Angst

Tel: 0160-93707870, Mail: [info@kundalini-karlsruhe.de](mailto:info@kundalini-karlsruhe.de)  
Hintern Dorf 21, 76199 Karlsruhe

### KRI Leadtrainer\*in dieser Ausbildung:

Hari Jiwan Singh Wesselhöft  
Antje Kuwert Suraj Kaur, [info@eytna.de](mailto:info@eytna.de)