

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

AUSBILDUNGSTERMINE

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

- [GK1] Praxis & Unterricht**
15./17. November 2019
03./05. Jänner 2020
14./16. Februar 2020
- [GK2] Wirkweise & Therapie**
27./29. März 2020
08./10. Mai 2020
05./07. Juni 2020
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**
26./28. Juni 2020
18./20. September 2020
09./11. Oktober 2020
- [GK4] Meditation & Philosophie**
20./22. November 2020
15./17. Jänner 2021
26./28. Februar 2021
- [Examen] 20./21. März 2021**

AUSBILDUNGSZEITEN

Freitag: 19:00 - 21:00 Uhr
Samstag 05:30 - 20:00 Uhr
Sonntag: 05:30 Uhr (Sadhana) - 16:30 Uhr
im Kundalini Yoga Zentrum Linz (s.u.)

INFOTERMIN

Samstag, 07. September 2019, 14:00 Uhr
im Kundalini Yoga Zentrum Linz (s.u.)

VERANSTALTUNGSORT

Kundalini Yoga Zentrum Linz
Schillerplatz 1, 4020 Linz
Tel: +43/680/3135138
Mail: kundalini-yoga@gmx.at
www.kundalini-yoga-linz.at

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“*

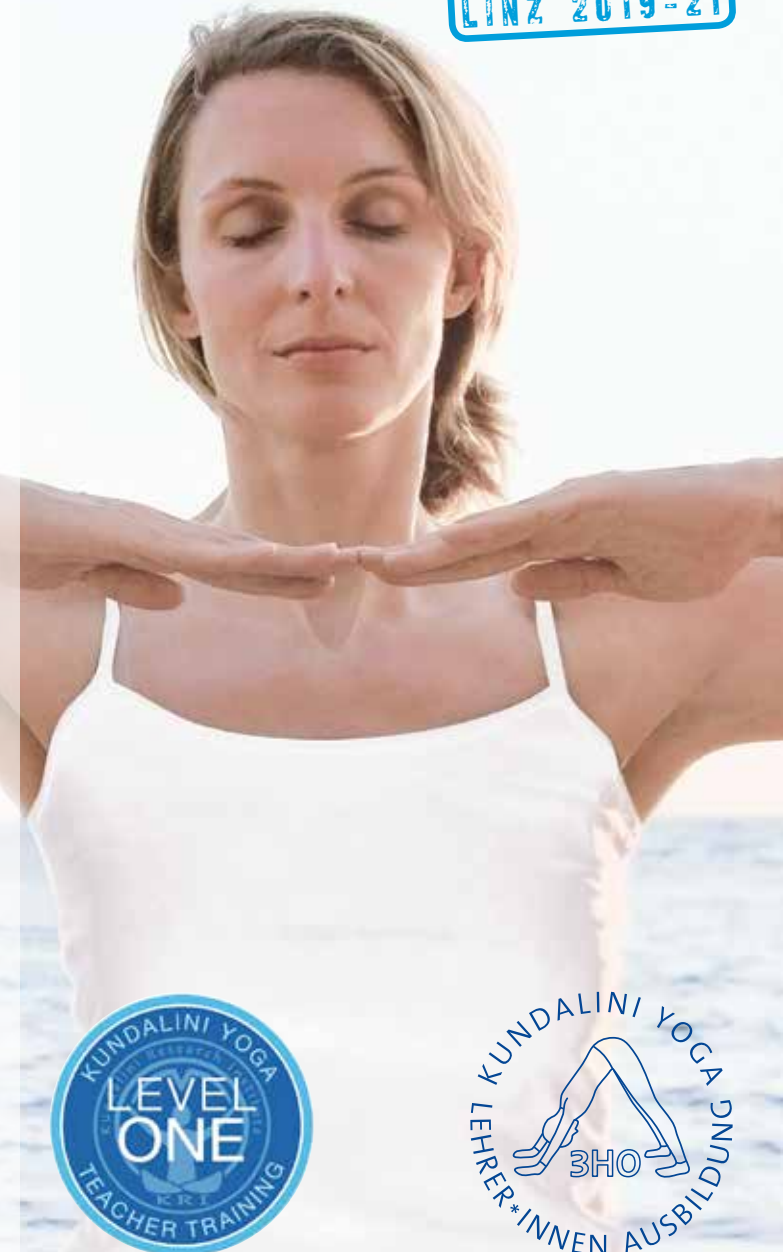
Yogi Bhajan



3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung

STUFE 1
LINZ 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, 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.

[GK1] Hari Har Singh Burmeister
Kundalini Yoga Lehrer seit 1986. Arzt seit 1988 mit ärztlicher Tätigkeit im Krankenhaus (1991-1996). Rechtskoordinator bei Yogi Tea® seit 1997. Schwerpunkte: (Yogische) Anatomie; korrekte Haltung/Ausführung und Ausrichtung in der Yogapraxis. KRI Associate.

[GK2] Kartar 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.

[GK4] Bhajan Kaur Glander-Rieker
Diplomsoziologin, Kundalini Yoga Lehrerin, Yoga Nidra, Sat Nam Rasayan, Systemische Beratung, Aufstellungsarbeit, BreathWalk, Schwangerenyoga. Gründungsmitglied von SASTAKY: AG Kundalini Yoga in Sachsen Anhalt/Sachsen/Thüringen, Organisation der Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung in Leipzig. KRI Associate.

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 Lastschriftinzug ab 01.11.2019 = € 2.520,-
- Zahlung in 8 monatlichen Raten à € 315,- per Lastschriftinzug ab 01.11.2019 = € 2.520,-

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

Wer nur einzelne Grundkurse belegt, zahlt diese grundkursweise. Auch hier wird eine einmalige Bezahlung der Anmeldegebühr fällig.

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

INFORMATION/ANMELDUNG

Robert Glaser, Schillerplatz 1, 4020 Linz,
Tel: +43/680/3135138, Mail: kundalini-yoga@gmx.at
KRI Leadtrainerin: Bhagwati Kaur Pangerl