

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

## LINZ 2021/2022

### AUSBILDUNGSTERMINE

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

- [GK1] Praxis & Unterricht**  
05. - 07. November 2021  
10. - 12. Dezember 2021  
21. - 23. Jänner 2022
- [GK2] Wirkweise & Therapie**  
25. - 27. Februar 2022  
01. - 03. April 2022  
20. - 22. Mai 2022
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**  
24. - 26. Juni 2022  
22. - 24. Juli 2022  
16. - 18. September 2022
- [GK4] Meditation & Philosophie**  
21. - 23. Oktober 2022  
25. - 27. November 2022  
13. - 15. Jänner 2023
- [Examen] 10. - 12. Februar 2023**

### AUSBILDUNGSZEITEN

- Freitag 19:00 bis 21:00 Uhr
- Samstag 05:30 bis 20:00 Uhr
- Sonntag 05:30 (Sadhana) bis 16:30 Uhr

### AUSBILDUNGSORTE

Kundalini Yoga Zentrum Linz, Schillerplatz 1,  
4020 Linz (eventuell finden Ausbildungswochen-  
enden auch Online statt)

### INFOTERMINE

So 06. Juni 2021, 16 Uhr, Kundalini Yoga Zentrum  
Linz, Schillerplatz 1, 4020 Linz

### ÜBERREGIONALE INFORMATION

Büro: 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innenausbildung  
Heinrich-Barth-Straße 1, 20146 Hamburg

Wir sind von Dienstag bis Donnerstag erreichbar:  
Telefon: +49 (0)40 / 45 06 02 92  
Mail: info@3ho-kyla.de, Web: www.3ho-kyla.de

*„Glücklichsein ist  
dein Geburtsrecht“*

### 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 -

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

**STUFE 1**  
LINZ 2021/2022

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, GK3] Bhagwati Kaur Pangerl

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

### [GK1] Clarissa Mandev Kaur Köpfer

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012 und Gongspielerin, Cantienica® Anleiterin, Organisatorin der 3HO Kundalini Yoga LehrerInnen Ausbildung im Raum Stuttgart. KRI Associate.

### [GK2] Atma Jot Kaur Güdel

Kundalini Yoga Lehrerin seit 1986, zertifizierte Yoga Therapeutin IAYT, international tätige Ausbilderin des von Yogi Bhajan gegründeten Guru Ram Das Center for Medicine & Humanology, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gestalttherapeutin. Studium Indologie, Religionswissenschaft und Rechtswissenschaft. KRI Leadtrainerin.

### [GK4] Sant Subagh Kaur Erika Schießl

KY Lehrerin seit 2007, Ausbilderin in der 3HO Fachausbildung für Schwangerschaft/Rückbildung. Doula-Geburtsbegleiterin, Hospizbegleitung und Krisenintervention (Dharmatraining), Yoga Nidra, Yin Yoga, Gong. Kerngruppenmitglied 3HO AG Bayern, Koordinatorin 3HO LehrerInnenausbildung München. KRI Associate.

## KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 05. August 2021 auf € 150,- 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 8 monatlichen Überweisungen à € 330,- per Dauerauftrag von November 2021 bis Juni 2022 = € 2.640,-

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Für Verpflegung ist selbst zu sorgen. Übernachtung im Yoga Zentrum ist möglich (€ 20,-/Nacht).

## INFORMATION/ANMELDUNG

**Robert Glaser**, Schillerplatz 1, 4020 Linz  
Tel: 0680/3135138, Mail: [kundalini-yoga@gmx.at](mailto:kundalini-yoga@gmx.at)  
**KRI Leadtrainerin dieser Ausbildung**