

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

## STUFE 1 - MAGDEBURG 2020/21

### AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 10 Wochenenden und einem 4-Tage-Block.

- [GK1] Praxis & Unterricht**  
12./13. September 2020  
17./18. Oktober 2020  
21./22. November 2020
- [GK2] Wirkweise & Therapie**  
30./31. Januar 2021  
20./21. März 2021  
10./11. April 2021
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**  
08./09. Mai 2021  
05./06. Juni 2021  
19./20. Juni 2021
- [GK4] Meditation & Philosophie**  
17./18. Juli 2021  
09.-12. September 2021
- [Examen] 09./10. Oktober 2021**

### AUSBILDUNGSZEITEN

**Wochenenden:** Sa 10:00 bis 19:00 Uhr,  
So 06:00 (Sadhana) bis 17:00 Uhr  
**Block:** Do 18:00 bis 21:00 Uhr, Fr 05:30 bis 21:00 Uhr,  
Sa 05:30 bis 21:00 Uhr, So 05:30 bis 16:00 Uhr

### AUSBILDUNGSORTE

**Wochenenden:** Yogastudio Pavana (im Ökozentrum),  
Harsdorfer Str. 49, 39110 Magdeburg  
**Block:** Bildungsnetzwerk Magdeburg GmbH  
„Die Villa Böckelmann“, Lüttgen-Ottersleben 18a,  
39116 Magdeburg

### INFOTERMINE

**Sa 20. Juni 2020, 17:30 Uhr**, im Pavana (s.o.)  
**Fr 10. Juli 2020, 18:00 Uhr**, im Pavana (s.o.)

### WORKSHOP: „ENTSPANNUNG UND STRESS“

**Sa 20. Juni 2020, 10-17 Uhr**, im Pavana (s.o.),  
mit Bhajan Kaur Glander-Rieker, € 75,-

### INFORMATION/ANMELDUNG

Katrin Freund, 0170/7380475, KatrinFreund@pavana.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*



Fotos: Brigitte Sporrer | Grafik: grafikundyoga.de

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

**STUFE 1  
MAGDEBURG 20/21**



## 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] Sat Sandesh Kaur Pöhls

Kundalini Yogalehrerin seit 2004 in Kassel, Diplom Produkt-Design, Yogalehrerin für Kinder, Yogaretreats, Yoga für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

### [GK2] 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.

### [GK3] Amrit Kaur Lütke

Magister Germanistik und Philosophie. Kundalini Yoga Lehrerin mit Schwerpunkt Frauenyoga seit 1991. Begründerin der Berliner Arbeitsgruppe für Kundalini Yoga. CO-Leiterin der Fachausbildung zur Lehrerin für Kundalini Yoga in der Schwangerschaft und Rückbildung in Berlin. KRI Leadtrainerin.

### [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 AUSBILDUNG

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

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

**Kontoverbindung:** 3HO KYLA gGmbH

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

## KOSTEN SEMINARHAUS

**GK4/LWE:** Übernachtung und vegetarische Vollverpflegung in der Villa Böckelmann ca. € 150 im Mehrbettzimmer (Einzelzimmer gegen Aufschlag).

## INFORMATION/ANMELDUNG

**Katrin Sat Purkh Kaur Freund**

Tel: 0170/7380 475, Mail: [KatrinFreund@pavana.de](mailto:KatrinFreund@pavana.de)  
Marsweg 23, 39118 Magdeburg

**KRI Leadtrainer dieser Ausbildung:**

Hari Jiwan Singh, [thomas.wesselhoeft@gmail.com](mailto:thomas.wesselhoeft@gmail.com)