

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung STUFE 1 - MÜNCHEN 20/21

AUSBILDUNGSTERMINE

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

- [GK1] Praxis & Unterricht**
08./09. Februar 2020
28./29. März 2020
02./03. Mai 2020
- [GK2] Wirkweise & Therapie**
16./17. Mai 2020
13./14. Juni 2020
18./19. Juli 2020
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**
03./04. Oktober 2020
07./08. November 2020
12./13. Dezember 2020
- [GK4] Meditation & Philosophie**
23./24. Januar 2021
20./21. Februar 2021
20./21. März 2021
- [Examen] 24./25. April 2021**

AUSBILDUNGSZEITEN

Samstag: 09:00-20:00 Uhr
Sonntag: 05.30-17:00 Uhr
im Kundalini Yoga Zentrum München (s.u.)

INFOTERMINE

So 20.10.19, 19:30 Uhr – mit Kai Michaelis
So 10.11.19, 18:00 Uhr – mit Bhagwati Kaur
im Kundalini Yoga Zentrum München (s.u.)

VERANSTALTUNGSORT

Kundalini Yoga Zentrum München
Kaiserstraße 13, 80801 München, Tel: 089/55293988
Mail: info@k-yoga.de, www.k-yoga.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 Sporer | Grafik: grafikund yoga.de

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung

**STUFE 1
MÜNCHEN 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 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] Indra Kaur Kessner

Magister Literatur & Philosophie. Marketing & Media-Planung. Kundalini Yoga und Shakti Dance Lehrerin seit 2003. Mitbegründerin Kundalini Yoga Zentrum München. Aus- und Fortbildungen u.a. in Yoga of Asana, Yoga of Pranayama, Ayurvedaernährung, Numerologie, Karam Kriya Beratung. KRI Associate.

[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.

[GK4] Kai Michaelis

Praktiziert Kundalini Yoga seit 1981, als Schüler, Lehrer und inzwischen Ausbilder, mit Fokus auf Meditation und der Zusammenarbeit in Gemeinschaften. Mitbegründer der 3HO Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern, der Münchner Arbeitsgruppe für Sat Nam Rasayan sowie des Kundalini Yoga Zentrums München. KRI Leadtrainer.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich auf € 100,- reduziert bei Anmeldung bis zum 08. November 2019.

Für die **Ausbildungsgebühren** (inkl. 2 Ausbildungsbücher) sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.500,- oder

- Zahlung vor Beginn des jeweiligen Grundkurses: je € 640,- pro GK = € 2.560,- oder

- Zahlung in 12 monatlichen Raten je € 220,- per Lastschrifteinzug ab Februar 2020 = € 2.640,-

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

Sant Subagh Kaur Erika Schießl

Geierstraße 24, 82110 Germering, Tel: 0174/1735217

Mail: erika.schiessl24@gmail.com

Leadtrainerin: Bhagwati Kaur Pangerl

Mail: bhagwati@kundalini-yoga-muenchen.de