

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung STUFE 1 - MÜNCHEN 21/22

AUSBILDUNGSTERMINE

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

- [GK1] **Praxis & Unterricht**
02./03. Oktober 2021
13./14. November 2021
11./12. Dezember 2021
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**
29./30. Januar 2022
12./13. März 2022
30. April / 01. Mai 2022
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**
28./29. Mai 2022
02/03. Juli 2022
16./17. Juli 2022
- [GK4] **Meditation & Philosophie**
10./11. September 2022
08./09. Oktober 2022
12./13. November 2022
- [Examen] **03./04. Dezember 2022**

AUSBILDUNGSZEITEN

Samstag: 09:00 – 20:00 Uhr
Sonntag: 05:30 (Sadhana) – 17:00 Uhr

AUSBILDUNGORT

Veranstaltungsraum Wagnis 3
Nachbarschaftswerk Wagnis e.V.
Heinrich-Böll-Straße 75 - 1.OG, 81829 München

INFONACHMITTAGE

Samstag, 22. Mai 2021, 14 -18 Uhr, mit Bhagwati Kaur
Samstag, 10. Juli 2021, 14 -18 Uhr, mit Bhagwati Kaur

Anmeldung und Online Zugangsdaten:
Katharina Saraswati Qurban, Tel: 0178-8038020
Mail: mayaka@posteo.de

FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.



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 -

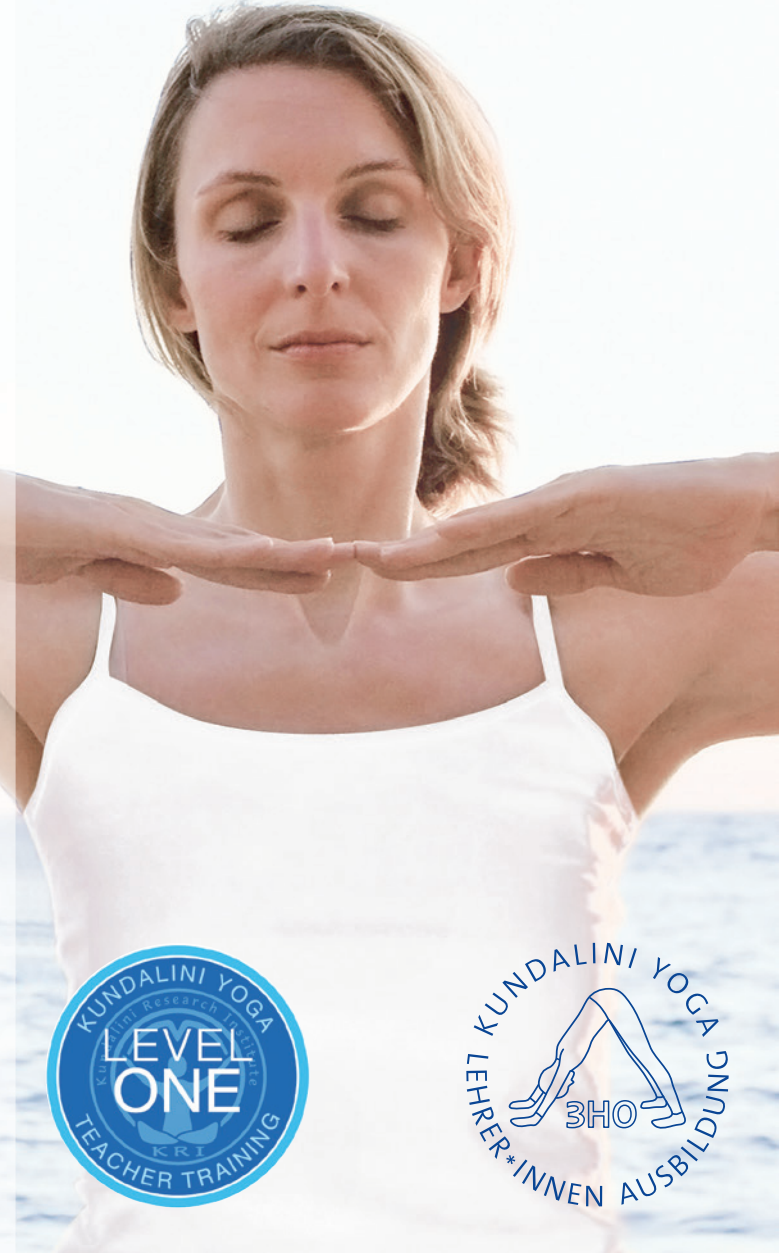
WENN DU ETWAS WISSEN WILLST
- LIES DARUEBER -

WENN DU ETWAS MEISTERN WILLST
- UNTERRICHTE ES -

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung STUFE 1 MÜNCHEN 2021/22

Wir bieten diese Ausbildung sowohl in Präsenz als auch online an. So hast du die Möglichkeit auch von außerhalb daran teilzunehmen – Wir freuen uns auf dich!

Fotos: Brigitte Sporer | Grafik: grafikundyoga.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



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+3] 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] Sant Subagh Kaur 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. 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. KRI Professional.

[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 bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 02. Juli 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,- als Dauerauftrag von Oktober 2021 bis einschl. Mai 2022 = € 2.640,-

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

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

INFORMATION/ANMELDUNG

Katharina Saraswati Qurban

Tel: 0178-8038020, Mail: mayaka@posteo.de

Leadtrainerin: Bhagwati Kaur Pangerl

Mail: bhagwati@kundalini-yoga-muenchen.de