

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

## STUFE 1 - STUTTGART 19/20

### AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 9 Wochenenden und einem Seminarblock [B].

- [GK1] **Praxis & Unterricht**  
09./10. November 2019  
14./15. Dezember 2019  
25./26. Januar 2020
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**  
14./15. März 2020  
02./03. Mai 2020  
27./28. Juni 2020
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**  
25./26. Juli 2020  
19./20. September 2020  
10./11. Oktober 2020
- [GK4] **Meditation & Philosophie**  
13.-17. November 2020 [B]
- [Examen] **05. Dezember 2020**

### AUSBILDUNGSZEITEN & ORTE

[GK 1-3] **Sa 09:00 - 21:00, So (Sadhana), 05:30-16:00 Uhr**  
Yogannette, Friedrich-Ebert-Straße 2, 74321 Bietigheim-Bissingen, [www.yogannette.com](http://www.yogannette.com)

[GK4] **Freitag 14:00 bis Dienstag 16:00 Uhr**  
Seminarhaus Stiersbach, Stiersbach 1, 74420 Oberrot  
Tel: 07977-8696, Mail: [info@stiersbach.de](mailto:info@stiersbach.de),  
[www.seminarhaus-stiersbach.de](http://www.seminarhaus-stiersbach.de)

[Examen] Yogannette (s.o.)

### INFOTERMINE

- 24.03.2019, 16:00 Uhr, pureyoga**  
Rosenstraße 5, 71640 Ludwigsburg
- 11.05.2019, 17:30 Uhr, Raum für Yoga und mehr**  
Stuttgarter Straße 8, 70469 Stuttgart/Feuerbach
- 21.09.2019, 18:00 Uhr, Yogonaloft Kirchheim**  
Max-Eyth-Straße 12, 73230 Kirchheim unter Teck
- 29.09.2019, 18:00 Uhr, SKG Botnang**  
Vaihinger Landstraße 150n, 70195 Stuttgart/Botnang,
- 20.10.2019, 16:45 Uhr, Licht in Balance**  
Hornbergstraße 35, 70794 Filderstadt
- Anmeldung Infotermine: Clarissa Mandev Kaur Köpfer**  
Tel: 07021-736923, Mail: [info@kundalini-teck.de](mailto:info@kundalini-teck.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](mailto:info@3ho-kyla.de), [www.3ho-kyla.de](http://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.)*

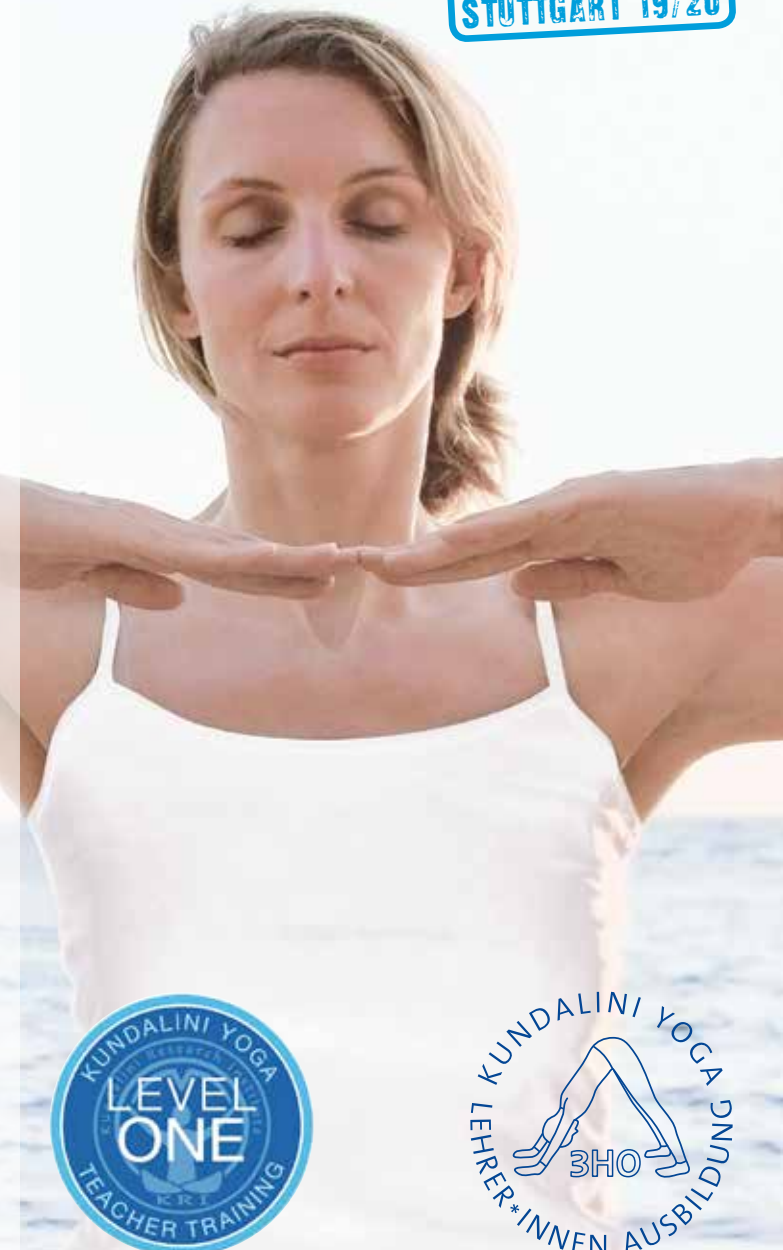
*„Wenn du etwas lernen  
willst - studiere es,  
wenn du etwas wissen  
willst - lies darüber,  
wenn du etwas meistern  
willst - unterrichte es“*  
Yogi Bhajan



# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

**STUFE 1**  
STUTTGART 19/20

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](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*

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, GK2] 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.

**[GK1, GK2] Anja Lührs**  
Studium der Romanistik und Sportwissenschaften. Kundalini Yoga Lehrerin und Heilpraktikerin seit 1991. Dozentin an einer Heilpraktikerschule. Yogatherapeutin, Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung „Yogatherapie“. Kundalini Yoga Ausbilderin Stufe 1 in D/CH/S/PL/HU/CZ.

**[GK3] Hari Jiwan Singh Wesselhöft**  
Heilpraktiker seit 1980. Kundalini Yoga Lehrer seit 1982. Homöopath, Augentrainer und NLP-Therapeut in freier Praxis in Berlin. Autor mehrerer Bücher s.u.a. „Kundalini Yoga – Eins werden mit sich und der Welt“. Ausbilder Stufe 1+2.

**[GK4] Suraj Kaur Kuwert**  
Kundalini Yoga Lehrerin seit 2003. Sporttherapeutin, Heilpraktikerausbildung, Yogalehrerin für Schwangere, Yoga für Menschen mit Behinderungen. Autorin von „Kundalini Yoga für Rollstuhlfahrer\*innen“. Yogatherapeutin und Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung „Yogatherapie“.

## 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 Lastschrifteinzug ab Oktober 2019 = € 2.520,-
- Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-.

Wer nur einzelne Grundkurse belegt, zahlt diese grundkursweise. Auch hier wird eine einmalige Bezahlung der Anmeldegebühr fällig. Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft sind nicht enthalten.

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

## INFORMATION/ANMELDUNG

**Clarissa Mandev Kaur Köpfer**  
Saarstraße 21, 73230 Kirchheim/Teck  
Tel: 07021-736923, Mail: [info@kundalini-teck.de](mailto:info@kundalini-teck.de)  
**Leadtrainer: Hari Jiwan Singh Wesselhöft**