

# 3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

## Oy-Mittelberg/Allgäu 2022/23

### AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 12 Wochenenden mit einem 4-Tage-Block.

- [GK1] **Praxis & Unterricht**  
09./11. September 2022  
23./25. September 2022  
04./06. November 2022
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**  
16./18. Dezember 2022  
20./22. Januar 2023  
24./26. Februar 2023
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**  
24./26. März 2023  
28./30. April 2023  
17.05.23 (17:00h) – 19.05.23 (17:00h)
- [GK4] **Meditation & Philosophie**  
19.05.23 (17:30h) – 21.05.23 (16:30h)  
23.-25. Juni 2023  
28.-30. Juli 2023
- [Examen] **06./08. Oktober 2023**

### AUSBILDUNGSZEITEN

**Mittwoch, 17.5.2023, 17.00 Uhr**  
**Freitag, 17.00 Uhr bis 21:00 Uhr**  
**Samstag, 05:30 Uhr (Sadhana) bis 18:00 Uhr**  
**Sonntag, 05:30 (Sadhana) bis 16:30 Uhr**

### AUSBILDUNGSORT

**Quellhof Allgäu, Bachtel 14, 87466 Oy-Mittelberg**  
Die Ausbildung ist als Präsenzunterricht geplant. Sollten sich die diesbezüglichen gesetzlichen Bestimmungen ändern, könnte der Unterricht angepasst werden und „online“ erfolgen.

### INFOTERMINE – online via Zoom

**Mittwoch, 06. April 2022, 18:00 Uhr**  
**Mittwoch, 18. Mai 2023, 18:00 Uhr**

### FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Bitte informiere dich über Fördermöglichkeiten in deinem Bundesland:  
[www.bildungspraemie.info/de/landerprogramme](http://www.bildungspraemie.info/de/landerprogramme)  
Zusätzlich sind wir in vielen Bundesländern als Veranstalter für Bildungsurlaub anerkannt.

### 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](mailto:info@3ho-kyla.de), Web: [www.3ho-kyla.de](http://www.3ho-kyla.de)

*Sage es mir und ich werde  
es vergessen.*

*Zeige es mir und ich werde es  
vielleicht behalten.*

*Lass es mich tun und ich  
werde es können.*

Konfuzius, Chinesischer Philosoph, 551-479 v. Chr.

### 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.)*

*Hier war der „Sangat-Gedanke“, der Gemeinschafts-Gedanke, so lebendig, wie ich es am Anfang des Online-Moduls nicht für möglich gehalten hätte. Das war schon sehr inspirierend und intensiv. Von daher möchte ich alle ermutigen, auch diesen Weg über ein Online-Modul zu versuchen. (M.A.R)*

# 3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

## Oy-Mittelberg/Allgäu 2022/23

### STUFE 1 – Präsenz-Ausbildung

Fotos: Brigitte Sporrer | 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.

*Ein guter Lehrer bleibt ein Schüler bis an das Ende seiner Tage.*

Chinesisches Sprichwort

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, GK2, GK3] Bettina Baumgartner (Siri Kirpal Kaur)**  
Dipl. Bauingenieurin, Pilatestrainerin. Internationale Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin und Ausbilderin. Fokussiert darauf, die Wirkungen des Kundalini Yoga im alltäglichen Leben erlebbar werden zu lassen.  
KRI Associate.

**[GK2] Christina Pangerl (Bhagwati Kaur)**  
Kundalini Yoga Lehrerin seit 1994, Ausbilderin und Leiterin der 3HO Fachausbildung Schwangeren- und Rückbildungsyoga, Heilpraktikerin, Lebensbegleiterin und -beraterin, Leidenschaft für Frauenthemen und Frauenkreise.  
KRI Leadtrainerin.

**[GK1, GK3] Clarissa Koepfer (Mandev Kaur)**  
Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012, Gong- und Klangtherapie, Cantienica® Anleiterin, Organisatorin der 3HO Kundalini Yoga LehrerInnen Ausbildung im Raum Stuttgart.  
KRI Associate.

**[GK4] Kai Michaelis**  
Praktiziert Kundalini Yoga seit 1981, als Schüler, Lehrer, 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 bis zum 08. Juni 2022 auf € 150,- reduziert.

Für die **Ausbildungsgebühren** sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme: = € 2.950,- oder
- Zahlung vor Beginn des jeweiligen Grundkurses: je € 752,50,- pro GK = € 3010,- oder
- Zahlung in 8 monatlichen Überweisungen à € 393,75 per Dauerauftrag ab September 2022 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Die Buchung und Bezahlung für Übernachtung & Verpflegung liegen in der Verantwortung der Teilnehmer und erfolgen direkt beim Seminarhaus (mehr Informationen nach Anmeldung). Vegetarische Vollpension (Pflicht): € 35,-/Tag, inkl. heißes Wasser. Übernachtung: je nach Zimmergröße und Verfügbarkeit (inkl. Handtücher & Bettwäsche) ca. € 40-60,- ohne Gewähr.

## INFORMATION/ANMELDUNG

**Susanne Joti Sita Kaur Dübbers**, Tel: 0172-871 20 04

Mail: [SDuebbers-JotiSitaKaur@gmx.de](mailto:SDuebbers-JotiSitaKaur@gmx.de)

**KRI Leadtrainerin dieser Ausbildung**

Kai Michaelis, Mail: [k-yoga@mailbox.org](mailto:k-yoga@mailbox.org)