

# OY-MITTELBERG / ALLGÄU STUFE 1 AUSBILDUNG 2023/24

## AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] mit tollen Blockseminaren im grünen Allgäu, Wochenenden (WE) und Zwischentreffen.

- [GK1] Praxis & Unterricht**  
26. April - 01. Mai 2023 (Block: Mi-Mo)
- [GK2] Wirkweise & Therapie**  
17.-21. Mai 2023 (Block: Mi-So)  
09.-11. Juni 2023 (WE Online)
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**  
14.-16. Juli 2023 (WE Online)  
28.-30. Juli 2023 (WE)  
06.-08. Okt 2023 (WE)  
08. Nov & 13. Dez 2023: Austauschtreffen, jeweils von 19:30-21:30 Uhr (Online)  
Die Zeit bis zum Start des GK4 ist eine Zeit des Selbststudiums.
- [GK4] Meditation & Philosophie**  
19.-21. Jan 2024 (WE)  
09.-13. Feb 2024 (Block: Fr- Di)
- [Examen] 09./10. März 2024**

## AUSBILDUNGSZEITEN

**Start erster Tag: 18-21 Uhr**  
**Kurstage: 09-20 Uhr (Sadhana von 05:30-08 Uhr)**  
**Letzter Tag (Block & WE): 09-17 Uhr (+Sadhana)**

## 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

**23. Jan + 01. Mär + 30. Mär 2023**  
jeweils 19:30-20:30 Uhr  
Meeting-ID: 856 2881 4361  
Kenncode: 065225

## FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Bitte informiere dich über Fördermöglichkeiten in deinem Bundesland:  
[bildungspraemie.info/de/l-nderprogramme.php](http://bildungspraemie.info/de/l-nderprogramme.php)

## 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)

*Der Weg des Yoga ist  
einzigartig.  
Yoga ist einzig und alleine  
eine Erfahrung,  
und die muss man erleben,  
um sie zu kennen.*

Patanjali

## FEEDBACK von Teilnehmer\*innen

*„Jedes Wochenende der 3HO-Akademie lerne ich so viel tolles Neues, das ich gleich in mein Leben integrieren kann.“  
Lisa*

*„Diese Ausbildung ist ein purer Gewinn: Ich habe gelernt mich mehr auf mich zu fokussieren und in meinem Alltag mehr Zeit für mich zu finden. Ich habe gelernt authentisch zu leben und meiner Intuition zu vertrauen.“  
Verena*

*„Meine Ausbildung war Nahrung für Leib, Seele und Geist. Die Lehrer\*innen haben mich wunderbar begleitet und ihr reiches Wissen mit uns geteilt. Es war eine schöne und intensive Reise zu mir selbst.“  
Carmen*

# 3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

## OY-MITTELBERG / ALLGÄU STUFE 1 AUSBILDUNG 2023/24

Fotos: Brigitte Sporrer | Grafik: lagraphiste.de



Online-  
Infotermine:  
23. Jan + 01. Mär  
+ 30. Mär 2023  
19:30-20:30 Uhr



## YOGA ALS WEG

Neben **Gesundheit und Vitalität** bringt eine Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung **neue Impulse** und ein **waches Bewusstsein**. Gerade in Zeiten großer Veränderungen ist es ein Gewinn zu lernen, wie wir **Stabilität, Flexibilität, Sicherheit und Vertrauen** in uns selbst finden und stärken können. Kundalini Yoga hilft auf einfache und durchdringende Weise, **Resilienz und Widerstandsfähigkeit** zu erneuern und aufzubauen. In der Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung lernst und übst du für dich selbst und auf längere Sicht für andere.

Zu lernen, Yoga zu lehren, gibt dir die Kompetenz, dich als Yoga-Praktizierende\*r fortwährend weiterzuentwickeln, indem du andere unterrichtest und auf ihrem Weg begleitest.

Deshalb dient die Ausbildung nicht nur dazu, später andere zu unterrichten. Sie ist vielmehr eine **Investition in deine Persönlichkeit**.

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*

Der Weg geht dann mit der Stufe 2 weiter. Stufe 1 und 2 ergeben zusammen über 500 Unterrichtsstunden, entsprechend dem Standard des Deutschen Yoga Dachverbandes (DYV) und des Dachverbandes Freie Gesundheitsberufe.

## AUSBILDUNG IN DER 3HO AKADEMIE

Seit 1978 ist die 3HO Akademie die älteste und größte Ausbildungsschule im deutschsprachigen Raum. Unsere Dozent\*innen sind **großartige Lehrerpersönlichkeiten mit unterschiedlichen Spezialisierungen**, die sie in die Ausbildung einbringen. Teilnehmer\*innen profitieren von diesem **großen und vielfältigen Wissens- und Erfahrungsschatz**.

Natürlich sind alle Ausbilder\*innen in einem von ATA, KRI und 3HO Deutschland e.V. anerkannten Netzwerk verbunden. Siehe für mehr Informationen: [www.3ho-kyla.de](http://www.3ho-kyla.de)

Ein\*e **Leadtrainer\*in** ist inhaltlich für die gesamte Ausbildung verantwortlich. Alle Ausbilder\*innen befinden sich in einem kontinuierlichen Reflexions- und internen Weiterbildungsprozess. So entwickelt sich unsere Ausbildung kontinuierlich weiter und geht damit über die Vorgaben von KRI hinaus.



Wir heißen alle Interessierten in der **Stufe 1 Ausbildung** willkommen. Es ist hilfreich, wenn du schon Erfahrung mit **Kundalini Yoga** hast. Wer möchte, schließt die Ausbildung mit einem **Examen zum „Instructor“** ab.

Die Ausbildung gliedert sich in vier thematische Grundkurse und qualifiziert für den normalen **Unterricht für Yoga Anfänger\*innen**.

Bei **Versäumnis** einzelner Wochenenden ist es möglich, diese 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 Examens hinaus mindestens ein Jahr selbst Kundalini Yoga Unterricht genommen haben und bei verschiedenen Lehrer\*innen hospitieren. Beides kann auch ausbildungsbegleitend stattfinden. In ganz bestimmten Ausnahmefällen ist eine Freistellung von dieser Prüfungsvoraussetzung möglich.

*„Yoga ist die Reise des Selbst, durch das Selbst, zum Selbst.“* Bhagavad Gita

## AUSBILDER\*INNEN

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

**[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. KRI Associate.

**[GK3] Bhagwati Kaur (Christina Pangerl)**  
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.

**[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 01. Feb 2023 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 = € 3.010,- oder
- Zahlung in 8 monatlichen Überweisungen à € 393,75 per Dauerauftrag ab Mai 2023 = € 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: [SDuebbbers-JotiSitaKaur@gmx.de](mailto:SDuebbbers-JotiSitaKaur@gmx.de)  
**KRI Leadtrainer\*in dieser Ausbildung**  
Kai Michaelis, Mail: [k-yoga@mailbox.org](mailto:k-yoga@mailbox.org)