

FRANKFURT · GIESSEN · FULDA KOMPAKT AUSBILDUNG 2023

AUSBILDUNGSTERMINE

4 Wochen eintauchen in ein grünes Umfeld, Natur, Stille und yogisches Gemeinschaftsleben genießen.

Die Ausbildung umfasst vier Blöcke je 6 Tage – praktisch um Feiertage geplant.

Eine Zeit des bei dir Ankommens und intensives Erleben von Klang und Mantras.

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 UE (à 45 min) in vier Grundkursen und einem Examenswochenende.

Solltest du die Ausbildung bereits absolviert haben, bist du als Wiederholer*in zu diesen Retreat-Wochen herzlich willkommen – für die Hälfte der Kursgebühr!

- [GK1] **Praxis & Unterricht**
05.-10. Apr 2023 (über Ostern)
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**
16.-21. Mai 2023 (über Himmelfahrt)
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**
06.-11. Jun 2023 (über Fronleichnam)
- [GK4] **Meditation & Philosophie**
21.-26. Jul 2023 (Beginn Hess. Sommerferien)
- [Examen] **02./03. September 2023**

AUSBILDUNGSZEITEN

erster Tag: 14:00 bis 21:00 Uhr

letzter Tag: Abreise ab 16 Uhr

AUSBILDUNGSORTE

Yoga- und Ausbildungszentrum SATKARTAR
Weihergasse 7, 63654 Büdingen

INFOTERMINE ONLINE/ HYBRID

Freitag, 18. November 2022, 18:00 Uhr

Yoga- und Ausbildungszentrum SATKARTAR, Adresse s.o.

Mittwoch, 18. Januar 2023, 18:00 Uhr

Yoga- und Ausbildungszentrum SATKARTAR, Adresse s.o.

Samstag, 18. März 2023, 18:00 Uhr

Yoga- und Ausbildungszentrum SATKARTAR, Adresse s.o.

Anmeldung: Kartar Kaur, info@satkartar.de

FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Bitte informiere dich über Fördermöglichkeiten in deinem Bundesland:

<https://www.bildungspraemie.info/de/landerprogramme.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, Web: 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

FRANKFURT · GIESSEN · FULDA KOMPAKT AUSBILDUNG 2023

Fotos: Brigitte Sporrer | Grafik: grafikundayoga.de



Infotermine
- Fr 18. Nov 2022
- Mi 18. Jan 2023
- Sa 18. Mär 2023
18:00 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

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

[GK 1] Anja Lührs

Studium der Romanistik und Sportwissenschaften. Kundalini Yoga Lehrerin und Heilpraktikerin seit 1991. Dozentin an einer Heilpraktikerschule. Yogatherapeutin und Mitentwicklerin der 3HO FA Yogatherapie. Kundalini Yoga Ausbilderin Stufe 1 in D/CH/S/PL/HU/CZ. KRI Professional.

[GK2] Karta Purkh Singh Pomarius

Kundalini Yoga Lehrer seit 1993. Heilpraktiker seit 1998, in eigener Praxis. Therapeutisches Yoga und NLP. Geschäftsführer 3HO Deutschland e.V. KRI Associate.

[GK3] Rama Singh Kybelka

Studium der Theologie, Germanistik und Pädagogik (M.A.). Praktiziert Kundalini Yoga seit 1994, als Lehrer seit 2004. Trainer und Coach für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Schwerpunkte: Spiritualität, Humanologie und Kommunikation. KRI Intern.

[GK4] 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.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 05. Januar 2023 (3 Monate vor Start) auf € 150,- reduziert.

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

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 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 Februar 2023 = € 3.150,-.

Die **Examengebühr** beträgt € 200,-

Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Übernachtung in Ferienwohnungen vor Ort, ca. 15 – 25 € / Person / Nacht
Vollverpflegung am Seminarort, 50 € / Person / Tag

INFORMATION/ANMELDUNG

Kartar Kaur Mahler, Yoga- und Ausbildungszentrum SATKARTAR, Weihergasse 7, 63654 Büdingen

Tel: 015755191058, Mail: info@satkartar.de

KRI Leadtrainerin dieser Ausbildung:

Kartar Kaur Mahler, Mail: info@satkartar.de