

# STUFE 1 HAMBURG 2023/24 GRUPPE 2 [G2]

Die Hamburger Ausbildung der Gruppe 2 ist als Präsenzunterricht geplant. Sollten sich die diesbezüglichen gesetzlichen Bestimmungen ändern, könnte der Unterricht angepasst werden und als Onlineunterricht erfolgen.

## AUSBILDUNGSTERMINE [G2]

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in 4 Grundkursen [GK] an 8 Wochenenden und zwei 5-Tage-Blöcken.

**[GK1] Praxis & Unterricht**  
15.-19. Nov 2023 (Mi-So)  
09./10. Dez 2023

**[GK2] Wirkweise & Therapie**  
06./07. Jan 2024  
20./21. Jan 2024  
10./11. Feb 2024  
09./10. Mär 2024

**[GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**  
23./24. Mär 2024  
06./07. Apr 2024  
20./21. Apr 2024

**[GK4] Meditation & Philosophie**  
13.-17. Mai 2024 (Mo-Fr)

**[Examen] 15./16. Juni 2024**

## AUSBILDUNGSZEITEN [G2]

**Samstag:** 10:00 bis 17:45 Uhr  
**Sonntag:** 06:00 (Sadhana) bis 16:45 Uhr  
**Block:** Mi 18:00 bis So 14:00 Uhr, im Nov 2023  
Mo 12:00 bis Fr 12:00 Uhr, im Mai 2024

## AUSBILDUNGSORTE [G2]

Die beiden Seminarblöcke finden im **Seminarhaus Sophia** (Nov) und **Dübbekold** (Mai) statt, ca. 98 Km von Hamburg entfernt.  
Die Wochenenden finden im **Yogazentrum Hoheluft**, Breitenfelder Straße 8a (Garteneingang) in 20251 Hamburg, statt.

## INFOTERMINE | Hybrid-Veranstaltung

**14. Mai, 13. August, 29. Oktober 2023**  
jeweils So 20 Uhr, im **Yogazentrum Hoheluft** (s.o.)  
Eine Anmeldung ist nur erforderlich, wenn eine Präsenzteilnahme gewünscht wird.

## 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**  
**Himmelstraße 9, 22299 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

Fotos: Brigitte Sporrer | Grafik: lagraphiste.de

# 3HO Akademie

## Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

### STUFE 1 HAMBURG 2023/24

#### HYBRID- & PRÄSENZ-AUSBILDUNG



Hybrid-  
Infotermine:  
**14. MAI, 13. AUG,  
29. OKT 2023**  
jeweils 20h



# STUFE 1 HAMBURG 2023/24 GRUPPE 1 [G1]

Wir werden die Hamburger Ausbildung der Gruppe 1 sowohl offline als auch online anbieten. So hast du die Möglichkeit auch von außerhalb an der Hamburger Ausbildung teilzunehmen.

## AUSBILDUNGSTERMINE [G1]

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in 4 Grundkursen [GK] an 14 Wochenenden.

**[GK1] Praxis & Unterricht**  
16./17.09.2023  
14./15.10.2023  
28./29.10.2023  
11./12.11.2023

**[GK2] Wirkweise & Therapie**  
16./17.12.2023  
13./14.01.2024  
27./28.01.2024  
17./18.02.2024

**[GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**  
02./03.03.2024  
16./17.03.2024  
13./14.04.2024

**[GK4] Meditation & Philosophie**  
27./28.04.2024  
04./05.05.2024  
25./26.05.2024

**[Examen] 06./07. Juli 2024**

## AUSBILDUNGSZEITEN [G1]

**Samstag:** 10:00 bis 17:45 Uhr  
**Sonntag:** 06:00 (Sadhana) bis 16:45 Uhr

## AUSBILDUNGSORT [G1]

Die Wochenenden finden im **Yogazentrum Hoheluft**, Breitenfelder Straße 8a (Garteneingang) in 20251 Hamburg, statt.

## INFOTERMINE | Hybrid-Veranstaltung

**14. Mai, 13. August, 29. Oktober 2023**  
jeweils So 20 Uhr, im **Yogazentrum Hoheluft** (s.o.)  
Eine Anmeldung ist nur erforderlich, wenn eine Präsenzteilnahme gewünscht wird.

## AUSBILDER\*INNEN [G1]

### [GK1, GK4] Satya Singh Wester

Musiker, internationaler Ausbilder, Leadtrainer der Hamburger Stufe 1+2 Yoga Lehrer\*innen Ausbildung. Autor von „Das Kundalini Yoga Handbuch“, „Der Reif“, „Baum Yoga“, „Das Yoga-Buch vom Leben und vom Sterben“, Projektleiter, Ausbilder & Autor von „Kundalini Yoga als Seelenreise“, KRI Leadtrainer.

### [GK1, GK3] Guru Sant Kaur Pawlas

Psychotherapeutin (HP) in eigener Praxis, Gestalttherapeutin, Paartherapeutin, Ausbilderin für Kundalini Yogatherapie, Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangere und Kinder. KRI Associate.

### [GK2] Anja Lührs

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

## KOSTEN [G1]

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 16. Juni 2023 auf € 150,- reduziert. Für die **Ausbildungsgebühren** sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.950,- oder
- Zahlung in 4 Raten á € 752,50 vor Beginn des jeweiligen Grundkurses = € 3.010,- oder
- Zahlung in 8 monatlichen Überweisungen á € 393,75 per Dauerauftrag ab September 2023 = € 3.150,-

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

Kontoverbindung: 3HO KYLA gGmbH,  
IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

## INFORMATION/ANMELDUNG

### Hari Kartar Kaur Hodza

Mobil: 0160-90129966, Mail: info@praxis3in1.de

**KRI Leadtrainer dieser Ausbildung: Satya Singh Wester**

Tel: +49(0)40-475883, Mail: Satya.singh@hamburg.de

## 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 [G2]

### [GK1, GK4] Satya Singh Wester

Musiker, internationaler Ausbilder, Leadtrainer der Hamburger Stufe 1+2 Yoga Lehrer\*innen Ausbildung. Autor von „Das Kundalini Yoga Handbuch“, „Der Reif“, „Baum Yoga“, „Das Yoga-Buch vom Leben und vom Sterben“, Projektleiter, Ausbilder & Autor von „Kundalini Yoga als Seelenreise“, KRI Leadtrainer.

### [GK1, GK3] Hari Kartar Kaur Hodza

Dipl. Kunsttherapeutin-/Pädagogin, HP Psychotherapie, Yogalehrerin/-therapeutin, Kinesiologin. Seit 2005 in eigener Praxis tätig. Ausbilderin für Hatha & Kundalini Yoga. KRI Intern.

### [GK2] Anja Lührs

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

### [GK3] Simran Kaur Wester

Zweites Staatsexamen Germanistik, Geographie und Pädagogik. Kundalini Yoga Lehrerin seit 1982, Schwerpunkte: Partnerschaft und Kommunikation. Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Ehemalige Vorsitzende von 3HO Deutschland e.V. KRI Leadtrainerin.

## KOSTEN [G2]

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 15. August 2023 auf € 150,- reduziert. Für die **Ausbildungsgebühren** sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.950,- oder
- Zahlung in 4 Raten á € 752,50 vor Beginn des jeweiligen Grundkurses = € 3.010,- oder
- Zahlung in 8 monatlichen Überweisungen á € 393,75 per Dauerauftrag ab Nov 2023 = € 3.150,-

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

Kontoverbindung: 3HO KYLA gGmbH,  
IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF  
Für die zwei Kompaktblöcke kommen für das Seminarhaus und Verpflegung jeweils ca. € 315,00 (Sophia) und € 350 (Dübbekold) je Block hinzu (am Anreisetag im Seminarhaus in bar zu begleichen, EZ gegen Aufpreis).

## INFORMATION/ANMELDUNG

### Hari Kartar Kaur Hodza

Mobil: 0160-90129966, Mail: info@praxis3in1.de

**KRI Leadtrainer dieser Ausbildung: Satya Singh Wester**

Tel: +49(0)40-475883, Mail: Satya.singh@hamburg.de