

STUFE 1 KARLSRUHE 2023/24

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 9 Wochenenden und einem 5-Tage-Block.

- [GK1] **Praxis & Unterricht**
17./19. März 2023
05./07. Mai 2023
16./18. Juni 2023
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**
07./09. Juli 2023 (online)
22./24. September 2023
20./22. Oktober 2023
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**
24./26. November 2023
05./07. Januar 2024 (online)
- [GK3+4] **5-Tage-Block:** 09.-13. Februar 2024
- [ST] **Studientag:** 17. März 2024
- [GK4] **Meditation & Philosophie**
19./21. April 2024
- [Examen] **05. Mai 2024**

AUSBILDUNGSZEITEN

- Freitag:** 18:00 bis 21:00 Uhr
Samstag: 05:30 (Sadhana) bis 18:00 Uhr
Sonntag: 05:30 (Sadhana) bis 16:00 Uhr
Block: Freitag, 14 Uhr bis Dienstag, 16 Uhr
Studientag: 09:00 bis 16:00 Uhr
Raum und Inhalte werden von der Gruppe selbstorganisiert und gestaltet.

AUSBILDUNGSORTE

GK-Wochenenden: Sangat Raum für Yoga und Klang,
Gartenstraße 72, 76135 Karlsruhe, www.yogasangat.de

GK-Block: Seminarhaus Stiersbach, Stiersbach 1,
74420 Oberrot, Tel: 07977-8696, info@stiersbach.de,
www.seminarhaus-stiersbach.de

Examen: Sangat Raum für Yoga und Klang (s.o.)

INFOTERMINE ONLINE/ HYBRID

Sa 24. Sep 2022, 10:30-11:30 Uhr (online)

13-18h: Workshop „Spiritual Bypassing“

Sa 19. Nov 2022, 18:30-19:30 Uhr (hybrid), Yogaraum,
Hinterm Dorf 21, 76199 Karlsruhe + via Zoom

13-18h: Workshop „Tod & Sterben aus yogischer Sicht“

Do 05. Jan 2023, 14-15 Uhr (hybrid), Energiezentrum,
Paradiesstraße 25, 73230 Kirchheim/Teck + via Zoom

10-13h: Workshop „Empower your Life“

Di 07. Feb 2023, 20 Uhr (hybrid), Heilpraxis und Yogaraum
Sophie Krespach, Gäisburgstr. 12c, Stuttgart + via Zoom
18-19:30h: Workshop „Erdung & Anbindung a.d. Höhere“

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

STUFE 1 KARLSRUHE 2023/24

Fotos: Brigitte Sporer | Grafik: grafikundayoga.de



Infotermine & Yoga Workshops:
- Sa 24. Sep 2022
- Sa 19. Nov 2022
- Do 05. Jan 2023
- Di 07. Feb 2023



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*

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, GK3, GK4] Antje Suraj Kaur Kuwert
Kundalini Yoga Lehrerin seit 2003. Sporttherapeutin, Heilpraktikerausbildung, Yogalehrerin für Schwangere, Yoga für Menschen mit Behinderungen. Autorin: „Kundalini Yoga für RollstuhlfahrerInnen“, Gestalttherapeutin, HP Psychotherapeutin, Yogatherapeutin in eigener Praxis, Ausbilderin & Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung Yogatherapie. KRI Leadtrainerin.

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

[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.

[GK 3] Stephanie Dharam Jot Kaur
Kundalini Yoga Lehrerin seit 2008, Yoga Lehrerin für Yoga in der Schwangerschaft seit 2009, Gongspielerin, Musikerin, Mantrenabende und Familien Yoga mit Gitarre, Mantren-Gitarrenkurse, Yoga Coach, Organisatorin der 3HO Kundalini Yoga LehrerInnen Ausbildung im Raum Karlsruhe. KRI Associate.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 17. Dezember 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 März 2023 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

INFORMATION/ANMELDUNG

Stephanie Dharam Jot Kaur, Tel: 0160-93707870

Mail: info@kundalini-karlsruhe.de

Hinterm Dorf 21, 76199 Karlsruhe

KRI Leadtrainerin dieser Ausbildung:

Antje Suraj Kaur Kuwert, info@kundaliniyoga-ak.de

Ergänzungen:

Die Ausbildung ist überwiegend als Präsenzunterricht geplant. Zwei Wochenenden werden sicher online stattfinden. Je nach den gesetzl. Bestimmungen, könnten auch weitere Termine online erfolgen. Nach Absprache mit Ausbilder u. Gruppe können teilweise Freitag abends am Ausbildungswochenende zwei Stunden online vorgezogen und damit der Samstag entlastet werden.