

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

## KÖLN 2022/2023

### AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an vier 5-Tage-Blöcken.

- [GK1] **Praxis & Unterricht**  
26./30. Oktober 2022
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**  
14./18. Dezember 2022
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**  
10./14. Februar 2023
- [GK4] **Meditation & Philosophie**  
15./19. März 2023
- [Examen] **06./07. Mai 2023**

### AUSBILDUNGSZEITEN

**Blockseminare:** beginnen und enden um 16 Uhr  
**Examen:** ganztägig

### AUSBILDUNGSORTE

**Blockseminare:** Findhof, An der Sülz 61, 51789 Lindlar  
**Examen:** Ballett Akademie, Waltherstraße 80, 51069 Köln Dellbrück

Die Ausbildung ist als Präsenzunterricht geplant. Sollten sich die diesbezüglichen gesetzlichen Bestimmungen ändern, könnte der Unterricht angepasst und „online“ erfolgen.

### INFORMATION / ANMELDUNG

**Sandra Surpal Kaur Wittke**  
Tel: 01520-6556361, Mail: info@surprana.de

### 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)

*„Glücklichsein ist  
dein Geburtsrecht“*

### 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.)*

*Besonders genossen habe ich in der Ausbildung die Gong-Meditation, die Tänze und die Massagen und dass trotz Unterrichtsfülle Zeit für Gespräche mit den Ausbilder\*innen war. Ich habe mich von Anfang an wohl gefühlt im Kundalini Yoga, wie nach Hause kommen. Durch die Ausbildung hat sich das verstärkt. (A.N.)*

WENN DU ETWAS LERNEN WILLST  
- STUDIERE ES -  
WENN DU ETWAS WISSEN WILLST  
- LIES DARUEBER -  
WENN DU ETWAS MEISTERN WILLST  
- UNTERRICHTE ES -

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

**STUFE 1**  
KÖLN 2022/2023

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. Mit den Worten Yogi Bhajans, Meister des Kundalini Yoga:

*„Jeder Schüler sollte ein Lehrer sein, und jeder Lehrer ist ein Schüler.“*

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] Christina Sat Sandesh Kaur Pöhls**  
Diplom Produkt-Design, Kundalini Yoga Lehrerin seit 2004, Yoga für Menschen mit Behinderungen, Yoga-retreats, Sat Nam Rasayan, Kinderyoga, Yoga in Business. KRI Associate.

**[GK2] Anja Hari Kaur 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] 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 i.A., Yogatherapeutin, Ausbilderin & Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung Yogatherapie. KRI Leadtrainerin.

**[GK4] Hardy Hari Nam Singh Schwarz**  
Bildhauermeister und Musiker, Yogapraktizierender seit mehr als 25 Jahren, Koordinator der Soundcrew beim europäischen Yogafestival, Schwerpunkte: Philosophie, Meditation und yogische Krisenbegleitung. KRI Associate.  
**KRI Leadtrainer\*in dieser Ausbildung:**  
**Antje Suraj Kaur Kuwert, [info@kundaliniyoga-ak.de](mailto:info@kundaliniyoga-ak.de)**

## KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 25. Juli 2022 auf € 150,- reduziert.

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

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.500,- oder
- Zahlung in 4 Raten à € 640,- vor Beginn des jeweiligen Grundkurses = € 2.560,- oder
- Zahlung in 8 monatlichen Überweisungen à € 330,- per Dauerauftrag ab Oktober 2022 bis einschl. Mai 2023 = € 2.640,-

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Für die Übernachtungen im Seminarhaus kommen je nach Zimmerwunsch pro Nacht zwischen € 25,- (Mehrbettzimmer mit Gemeinschaftsbad) und € 55, Einzelzimmer mit eigenem Bad) hinzu (am Anreisetag im Seminarhaus in bar zu begleichen). Die Verpflegung wird durch die Gruppe gemeinsam organisiert.