

3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

STUFE 1 MAGDEBURG 2022/23

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 12 Wochenenden.

- [GK1] Praxis & Unterricht**
01. - 03. Juli 2022 (Präsenz*)
02. - 04. September 2022 (online)
07. - 09. Oktober 2022 (online)
- [GK2] Wirkweise & Therapie**
21. - 23. Oktober 2022 (Präsenz*)
02. - 04. Dezember 2022 (online)
06. - 08. Januar 2023 (online)
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**
03. - 05. Februar 2023 (Präsenz**)
03. - 05. März 2023 (online)
21. - 23. April 2023 (online)
- [GK4] Meditation & Philosophie**
05. - 07. Mai 2023 (Präsenz**)
02. - 04. Juni 2023 (online)
07. - 09. Juli 2023 (online)

[Examen] 01. - 03. September 2023 (Präsenz)**

AUSBILDUNGSZEITEN ONLINE

Freitag: 16:00 bis 19:30 Uhr
Samstag: 09:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag: 05:30 (Sadhana) bis 16:00 Uhr

AUSBILDUNGSZEITEN PRÄSENZ */**

Freitag: 17:30 bis 21:00 Uhr
Samstag: 05:30 (Sadhana) bis 18:00 Uhr
Sonntag: 05:30 (Sadhana) bis 16:00 Uhr

AUSBILDUNGSORTE

* **Sportraum Magdeburg e.V.**
Seilerweg 17, 39114 Magdeburg

** **Die Villa Böckelmann**
Lüttgen-Ottersleben 18a, 39116 Magdeburg

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

INFOTERMINE – online mit Aufnahme dabei
Meeting-ID: 883 8388 3141 Kenncode: 430646

- **Do 12. Mai 2022, von 20:00 bis ca. 21:30 Uhr** mit Sat Sandesh Kaur und Kartar Kaur, Karta Purkh Singh
- **So 12. Juni 2022, von 18:00 bis ca. 19:30 Uhr** mit Sat Sandesh Kaur und Kartar Kaur

FÖRDERPROGRAMME

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

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

*Sage es mir und ich werde
es vergessen.*

*Zeige es mir und ich werde es
vielleicht behalten.*

*Lass es mich tun und ich
werde es können.*

Konfuzius, Chinesischer Philosoph, 551-479 v. Chr.

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.)*

Hier war der „Sangha-Gedanke“, der Gemeinschafts-Gedanke, so lebendig, wie ich es am Anfang des Online-Moduls nicht für möglich gehalten hätte. Das war schon sehr inspirierend und intensiv. Von daher möchte ich alle ermutigen, auch diesen Weg über ein Online-Modul zu versuchen. (M.A.R)

3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

STUFE 1 MAGDEBURG 2022/23

Online- & Präsenz-Ausbildung

Fotos: Brigitte Sporrer | Grafik: grafikundayoga.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.

Ein guter Lehrer bleibt ein Schüler bis an das Ende seiner Tage.

Chinesisches Sprichwort

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



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, GK3] Sat Sandesh Kaur Pöhls

Diplom Produkt-Design, Kundalini Yoga Lehrerin seit 2004, Yoga für Menschen mit Behinderungen, Yogaretreats, Sat Nam Rasayan, Kinderyoga, Yoga in Business. 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.

[GK3, GK4] Bhajan Kaur Glander-Rieker

Diplomsoziologin, Kundalini Yoga Lehrerin, Yoga Nidra, Sat Nam Rasayan, Systemische Beratung, Aufstellungsarbeit, Internal Family System und Somatic Experiencing, BreathWalk, Schwangerenyoga. KRI Associate

[GK1, GK3, 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.

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 Juli 2022 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Dazu kommen die Kosten für die Übernachtungen und die Verpflegung im Rahmen des Präsenzunterrichts.

INFORMATION/ANMELDUNG

Melanie Saranjot Kaur Schäfer

Alt-Stralau 7 b, 10245 Berlin, Tel: 0173-6740549

Mail: saranjotkaur@posteo.de

KRI Leadtrainerin dieser Ausbildung

Kartar Kaur Mahler, kaur.kartar@yahoo.de