

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

## STUFE 2 - SÜD 2020-22

### AUSBILDUNGSTERMINE

#### BEWUSSTE KOMMUNIKATION

06.-08. März 2020 | WE: Satya Singh  
20.-24. Mai 2020 | Block: Simran Kaur  
27. Juni 2020 | Praktikumstag

#### VITALITÄT UND STRESS

09.-11. Okt 2020 | WE: Satya Singh  
25.-29. Nov 2020 | Block: Sadhana Singh  
23. Jan 2021 | Praktikumstag

#### MIND & MEDITATION

12.-14. März 2021 | WE: Satya Singh  
23.-27. Juni 2021 | Block: Kai Michaelis  
17. Juli 2021 | Praktikumstag

#### AUTHENTISCHE BEZIEHUNGEN

24.-26. Sep 2021 | WE: Satya Singh  
03.-07. Nov 2021 | Block: Atma Jot K., Bhagwati K.  
15. Jan 2022 | Praktikumstag

#### LEBENSZYKLEN U. LEBENSSTIL

18.-20. Feb 2022 | WE: Satya Singh  
27. Apr - 01. Mai 2022 | Block: Tarn Taran Singh  
21. Mai 2022 | Praktikumstag

#### EXAMEN

01.-03. Juli 2022 | WE: Satya Singh, Atma Jot Kaur

#### AUSBILDUNGSZEITEN/-UMFANG

Die Ausbildungstage beginnen freitags bzw. mittwochs um 18.00 Uhr und enden sonntags um 15.00 Uhr. Zusammen ergeben diese Module: 360 Unterrichtsstunden = 480 UE à 45 Minuten. Stufe 1 und 2 ergeben zusammen über 500 Unterrichtsstunden, entsprechend dem Standard des Deutschen Yoga Dachverbandes (DYV) und des Dachverbandes Freie Gesundheitsberufe.

#### UNTERRICHTSMATERIALIEN

Pro Modul zwei Unterrichtsbücher (ca. 400 Seiten) und vier DVDs (Englisch mit Untertiteln).

#### AUSBILDUNGORT

**Seminarhaus Herberge, Unteröd 7, 83552 Amerang**  
Das wunderschöne, in der Natur liegende Seminarhaus ist in ca. einer Stunde von München zu erreichen.  
[www.seminarhaus-herberge.de](http://www.seminarhaus-herberge.de)

#### KOSTEN DER STUFE 2

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine Anmeldegebühr von € 200,- zu entrichten.

Für die Ausbildungsgebühren (inklusive 10 Kursbücher und 22 DVDs) sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.400,- oder
- Zahlung in 26 monatlichen Raten à € 100,- inkl. Ratenzuschlag per Lastschrifteinzug (= € 2.600,- für die ganze Stufe 2)

Die Examensgebühr beträgt € 200,-.

Wer nur einzelne Module belegt, zahlt diese modulweise (€ 495,-). Auch hier wird einmalig die Bezahlung der Anmeldegebühr fällig.

Kontoverbindung: 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung gemeinnützige GmbH: BIC PBNKDEFF, IBAN DE30 1001 0010 0923 6311 02.

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind im Seminarhaus extra zu bezahlen.

Wer die Stufe 2 bereits absolviert hat, aber das neue Format erleben möchte, zahlt pro Modul (6 Unterrichtstage) die Hälfte der Teilnahmegebühr in Höhe von € 285,-.

#### ANMELDUNG & INFORMATION

Hari Arti Kaur Karin Bräuer  
Tel: 08133-444346, Mail: [karinbraeuer@yahoo.com](mailto:karinbraeuer@yahoo.com)  
Valleystraße 8, 85778 Haimhausen

*„Wenn du etwas lernen willst - studiere es,  
wenn du etwas wissen willst - lies darüber,  
wenn du etwas meistern willst - unterrichte es“*

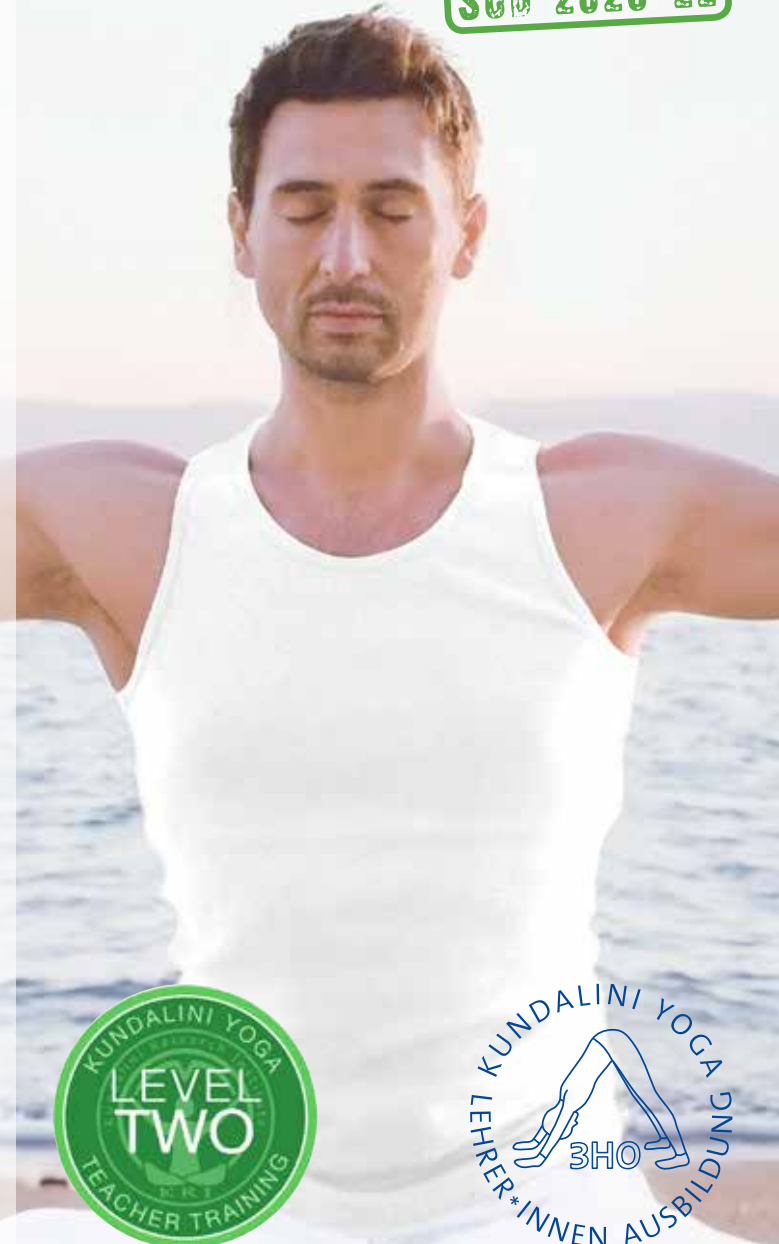
Yogi Bhajan



Foto: Brigitte Sporer | Grafik: grafikund yoga.de

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

## STUFE 2 SÜD 2020-22



## EINLEITUNG

Yogi Bhajan sagte über seine Erfahrung mit seinem Meister Sant Hazara Singh: „**Mein Lehrer hat in mir nicht den ‚Menschen‘, auch nicht den ‚spirituellen Menschen‘, auch nicht den ‚großartigen Menschen‘ hervorgebracht, sondern er hat mich zu einem ‚wirklichen Menschen‘ gemacht. Es gibt nichts auf dieser Welt, womit ich ihm das danken könnte, weder mit Worten noch mit Taten noch mit Geschenken.**“ Er sagte, dass er durch ihn mit allen Herausforderungen des Lebens furchtlos umgehen konnte.

Vielleicht willst du die Geschichte von Sant Hazara Singh, dem Lehrer von Yogi Bhajan, selbst einmal nachlesen. <http://spiritvoyage.de/blog/index.php/2014/03/der-lehrer-meines-lehrers/> Wenn du dabei erfährst, wie damals in Indien Kundalini Yoga unterrichtet wurde, denkst du wahrscheinlich einerseits: „Drei Tage und Nächte auf einem Baum sitzen, das wäre nichts für mich.“ Andererseits spürst du vielleicht doch auch eine Sehnsucht nach der tiefgreifenden Transformation in deiner Persönlichkeit, in deiner Weisheit und in deiner Ausstrahlung, die so ein Prozess, wie Yogi Bhajan ihn erlebt hat, in dir auslösen würde.

Um uns die Möglichkeit zu geben, dieser Sehnsucht zu folgen, hat Yogi Bhajan die zweite Stufe der Lehrerausbildung entworfen. Sie ist so konzipiert, dass sie bei dir diese Transformation auf ähnlich tiefe Weise hervorrufen kann, wenn du dich voll darauf einlässt.

**Die Wirkung der Stufe 2 setzt sich aus folgenden Elementen zusammen:**

**Fünf Module** von jeweils sechs Tagen, die dein Selbst-Bewusstsein, den Umgang mit deinem Körper, deine Lebensgewohnheiten, deine Beziehungen zu Familie und Freunden, zu Yogaschülern und Kollegen grundlegend neu ausrichten werden:

**Ein Yoga-Coaching Prozess**, bei dem du mit einem/einer Partner\*in an den Dingen arbeitest, die du in deinem Leben verändern möchtest.

**Eine Study-Group**, um die vielfältigen Übungen der Module gemeinsam umzusetzen und über das Gruppen-Bewusstsein als Kundalini Yogi oder Yogini und als Lehrer\*in zu reifen.

**Praktikums-Tage**, die dir Gelegenheit geben, einige Themen der Stufe 2 in Form von Workshops den anderen Teilnehmer\*innen zu präsentieren.

Die Stufe 2 wird von erfahrenen Ausbilder\*innen unterrichtet, die alle direkte Schüler\*innen Yogi Bhajans sind.

Die Videoaufzeichnungen von Vorträgen Yogi Bhajans (mit deutschen Untertiteln) bilden eine inspirierende und manchmal auch herausfordernde direkte Verbindung zum Meister des Kundalini Yoga. Die Stufe 2 ist intensiv und lässt sich gleichwohl gut mit einem normalen Alltag kombinieren. Die Wochenenden und die 4-Tage-Blöcke finden im Seminarhaus statt.

Die Stufe 1 der Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung hat dich im Herzen berührt. Jetzt bist du, als Absolvent\*in der Stufe 1, herzlich eingeladen, den Weg weiter zu gehen und beim Beginn der neuen Runde der Stufe 2 in Bayern am 6. März 2020 dabei zu sein!

**Herzliche Grüße,**  
**Satya Singh** – Lead Trainer Stufe 2 Bayern

## AKTUELLE STANDORTE

### Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung Stufe 2



## ANERKENNUNG

Die Stufe 2 entspricht den internationalen Standards des Kundalini Research Institutes (KRI). Das Zertifikat ist zweisprachig (Deutsch und Englisch) und wird in 57 Ländern international anerkannt.

## VORAUSSETZUNGEN

Erforderlich für das Zertifikat der Stufe 2 ist:

- Erfolgreiche Teilnahme am Examen der Stufe 1
- Teilnahme an mindestens 26 der 30 Ausbildungstage der Stufe 2 und an vier der fünf Praktikumstage
- Teilnahme am Europäischen Yoga Festival oder an zwei Weißen Tantra Kursen

Es ist möglich, sofern genügend Platz ist, Ausbildungstage in anderen Kursen der Stufe 2 nachzuholen.

## AUSBILDER\*INNEN

SATYA SINGH | Hamburg  
Leadtrainer der Hamburger Kundalini Yoga LehrerInnen-ausbildung in 3HO Deutschland e.V., Autor von „Das Kundalini Yoga Handbuch“, „Der Reif“, „Baum Yoga“, „Das Yoga-Buch vom Leben und vom Sterben“, Musiker, internationaler Ausbilder.

SIMRAN KAUR | Hamburg  
Vorsitzende von 3HO Deutschland e.V. bis Ende 2010, Kundalini Yoga Ausbilderin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg.

SADHANA SINGH | Rom  
Gründer der Kundalini Yoga Awakening Transformation Realization Association sowie des Leadership and Management Kundalini Yoga Trainings. Leadtrainer und erfahrener Berater. Autor diverser Bücher, u.a. „Everyday Excellence“, „Leadership & Success“.

KAI MICHAELIS | München  
Praktiziert Kundalini Yoga seit 1981, als Schüler, Lehrer und Ausbilder, mit Fokus auf Meditation und der Zusammenarbeit in Gemeinschaften. Mitbegründer der 3HO Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern, der Münchner Arbeitsgruppe für Sat Nam Rasayan sowie des Kundalini Yoga Zentrums München.

ATMA JOT KAUR | Göttingen  
Kundalini Yoga Lehrerin seit 1986 mit Schwerpunkt Kundalini Yoga Therapie. Ausbilderin Kundalini Yoga Therapie, Schwangerenyoga und Senioren-yoga. Heilpraktikerin für Psychotherapie, Studium Jura, Indologie und Religionswissenschaft.

BHAGWATI KAUR Pangerl | München  
Heilpraktikerin, Kundalini Yoga Lehrerin seit 1994 Yogalehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung, Leiterin der 3HO Fachausbildung Yoga für Schwangerschaft und Rückbildung, Mitbegründerin der 3HO Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern.

TARN TARAN SINGH KHALSA | New Mexico, USA  
Kundalini Yoga Lehrer–Ausbilder seit mehr als 30 Jahren in USA, Europa und Lateinamerika. Gründer von 3HO Deutschland und Einführung des ersten europäischen Kundalini-Lehrerprogrammes. Aufbau der europäischen Firma Yogi Tee. Programm-Direktor und Koordinator der Aquarian Teacher-Ausbildungen bei KRI New Mexico bis 2018.